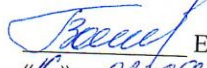


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)
Сургутский финансово-экономический колледж
(Сургутский филиал Финуниверситета)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

 Е.В. Гримчак.
«6» сентя 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 «Физическая культура»

38.02.06 Финансы

Сургут – 2025 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы

Разработчик: Минахметова Светлана Владимировна, преподаватель

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол от «15» окт 2025 г. № 13

Председатель предметной (цикловой) комиссии  Л.М. Талипова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 «Финансы».

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.06 «Финансы». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций: ОК 04; ОК 08; ПК 2.1; ПК 3.1.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Уметь	Знать
ОК 04	- организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности
ОК 08	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности	-роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
ПК 2.1	-осуществлять финансово-экономический анализ хозяйственной деятельности организации и ее подразделений, выявлять резервы производства - анализировать результаты расчетов финансово-экономических показателей и обосновывать полученные выводы	- методы сбора и обработки экономической информации, а также осуществления технико-экономических расчетов и анализа хозяйственной деятельности организации, с использованием вычислительной техники - методические материалы по планированию, учету и анализу

		финансово-хозяйственной деятельности организации
ПК 3.1.	- применять законодательство Российской Федерации о налогах и сборах, о бухгалтерском учете, отраслевое законодательство в сфере деятельности налогоплательщика, использовать практику применения указанного законодательства - подготавливать и оформлять отдельные виды документов, необходимых для исполнения налоговых обязанностей - анализировать информацию первичных учетных документов, счетов-фактур, регистров бухгалтерского и налогового учета, документов, необходимых для исполнения налоговых обязанностей - вести в целях исполнения налоговой обязанности архив договоров и первичной документации - использовать общее и профессиональное прикладное программное обеспечение	- законодательство Российской Федерации о налогах и сборах, законодательство Российской Федерации о бухгалтерском учете и практика их применения - законодательство Российской Федерации, содержащее нормы с требованиями к документам, используемым при постановке на учет в налоговых органах, ведении учета в целях исполнения налоговых обязанностей работодателем и/или сторонних лиц, в том числе физических лиц - подзаконные акты, изданные во исполнение требований законодательства Российской Федерации о налогах и сборах - принципы и порядок формирования отчетности, предусмотренной законодательством Российской Федерации, включая налоговую, управленческую, финансовую (бухгалтерскую) отчетности - постановления, распоряжения, приказы, методические материалы по документообороту - локальные нормативные акты и организационно-распорядительные документы организации, регулирующие вопросы документооборота, ведения учета в целях исполнения налоговых обязанностей работодателем и/или сторонних лиц, в том числе физических лиц - принципы систематизации и хранения регистров налогового и бухгалтерского учета - информационные системы, программное обеспечение,

		применяемые в организации
--	--	---------------------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	150
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	118
самостоятельная работа	32
консультация	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала		
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»		

Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		34	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	Биомеханические основы техники бега;	2	
	техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). 2. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе, практических занятий	4	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут,	2	
	техники бега на средние и длинные дистанции	2	

Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	1.Специальные упражнения прыгуна	2	
	2.ОФП	2	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	4	
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	
	Самостоятельная работа студентов 1. Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). 2. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Раздел 3. Волейбол		26	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	1.Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по	2	
	2.ОФП	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.4. Верхняя прямая	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08,
	В том числе практических занятий	2	

подача. ОФП	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1.Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в волейбол.	4	
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	6	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	6	
	1.Выполнение передачи мяча в парах	2	
	2.Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	3.Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол		22	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	4	
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
Тема 4.4.	Содержание учебного материала	2	ОК 04,

Техника штрафных бросков. ОФП	В том числе практических занятий	2	ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	1.Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	2.Игра по правилам	2	
	Самостоятельная работа студентов	4	
	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	1.Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	2.Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика		26	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	Отработка техники акробатических упражнений	4	
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплексов упражнений	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на		

основные удары в бадминтоне	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	ПК.3.1
Тема 6.2. Подачи	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка подач	2	
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	1.Игра по упрощённым правилам.	2	
	2.Судейство соревнований по бадминтону	2	
Раздел 7. Настольный теннис		6	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	1.Техника безопасности по настольному теннису. 2Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2 4	
Раздел 8. Плавание		4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 8.1 Плавание (при наличии условий)	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практических занятий	4	
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	4	
Раздел 9. Лыжная подготовка		8	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
Тема 9.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	

(для южных районов кроссовая подготовка)	1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	ПК.3.1
	2.Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	3.Подъемы и спуски: техника	2	
	4.подъемов и спусков Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.		

	Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	В том числе практических занятий	10	
	1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	2.Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	
	3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	4.Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	
	5.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Самостоятельная работа		32	
Дифференцированный зачет		2	
Всего:		118	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный комплекс, рабочее место преподавателя, шкафы для одежды, стулья/скамейки, спортивный инвентарь и оборудование, открытые спортивные площадки, компьютер с программным обеспечением для преподавателя (системный блок, монитор, клавиатура, мышь), комплект учебно-методических материалов.

Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд учреждения имеет печатные ресурсы. Имеется доступ к образовательному интернет-порталу репозитория Финуниверситета. Студенты имеют возможность работы с удаленными ресурсами электронно-библиотечных систем (ЭБС) Финуниверситета из любой точки, подключенной к сети Internet, в т.ч. и из дома:

Znaniyum <http://library.fa.ru/resource.asp?id=498>;

ЮРАЙТ <http://library.fa.ru/resource.asp?id=645>;

Университетская библиотека онлайн <http://library.fa.ru/resource.asp?id=544>;

BOOK.ru <http://library.fa.ru/resource.asp?id=535>;

Лань <http://library.fa.ru/resource.asp?id=574>.

3.2.1. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>
3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта

индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.