

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финансовый университет)**

Шадринский финансово-экономический колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

 Е.Е. Чумакова  
(подпись)

«27» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Разработчики:

Капитонов К.А., преподаватель Шадринского финансово-экономического колледжа – филиала федерального государственного образовательного бюджетного учреждения высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии финансовых

Протокол от «27» августа 2025 г. № 1

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ О.В.Ханина.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                           | стр. |
|-----------------------------------------------------------|------|
| ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4    |
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 4    |
| УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 9    |
| КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11   |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК4, ОК8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК     | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>основы здорового образа жизни;<br>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения

| Вид учебной работы                                          | Объем в часах |
|-------------------------------------------------------------|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины          | 166           |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 122           |
| в том числе:                                                |               |
| теоретическое обучение                                      | 4             |
| практические занятия                                        | 116           |
| Самостоятельная работа                                      | 44            |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2             |

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины по очной форме обучения

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                           | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3             | 4                                                                     |
| Тема 1. Легкая атлетика     | Содержание учебного материала<br>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | 22            | ОК04<br>ОК08                                                          |
|                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 18            |                                                                       |
|                             | 1. Обучение технике низкого старта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2             |                                                                       |
|                             | 2. Стартовый разгон.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2             |                                                                       |
|                             | 3. Стартовый разгон.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2             |                                                                       |
|                             | 4. Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                                                                       |
|                             | 5. Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                                                                       |
|                             | 6. Бег на короткие дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                                                                       |
|                             | 7. Повторение техники низкого старта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2             |                                                                       |
|                             | 8. Техника бега по дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                                                                       |
|                             | 9. Техника бега по дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2             |                                                                       |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). Пробегание дистанций 30м, 60м, 100м на скорость. Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12            |                                                                       |

|                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
| Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | Содержание учебного материала<br>Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки). | 24 | ОК04<br>ОК08 |
|                                                                                         | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24 |              |
|                                                                                         | Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |              |
|                                                                                         | Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |              |
|                                                                                         | Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |              |
|                                                                                         | Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |              |
|                                                                                         | Развитие силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2  |              |
|                                                                                         | Развитие силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  |              |
|                                                                                         | Комплекс силовых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |              |
|                                                                                         | Комплекс силовых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |              |
|                                                                                         | Выполнение ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |              |
|                                                                                         | Выполнение ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |              |
|                                                                                         | Комплекс ОРУ с набивными мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  |              |
|                                                                                         | Комплекс ОРУ с набивными мячами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2  |              |
| Тема 3. Спортивные игры                                                                 | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение комплексов упражнений. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.                                                                                                                                                                        | 6  | ОК04<br>ОК08 |
|                                                                                         | Содержание учебного материала<br>Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.                                                                                                                                                                                                                                          | 26 |              |
|                                                                                         | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 26 |              |
|                                                                                         | 1. Исходное положение (стойки), перемещения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |              |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |              |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
|                                 | 2. Передача, подача, нападающий удар.                                                                                                                                                                                                                                              | 2  |              |
|                                 | 3. Прием мяча различными способами, блокирование.                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |              |
|                                 | 4. Тактика нападения, тактика защиты.                                                                                                                                                                                                                                              | 2  |              |
|                                 | 5. Ловля и передача мяча, ведение.                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |              |
|                                 | 6. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).                                                                                                                                                                                                                           | 2  |              |
|                                 | 7. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).                                                                                                                                                                                                                                 | 2  |              |
|                                 | 8. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска.                                                                                                                                                                                                             | 2  |              |
|                                 | 9. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.                                                                                                                                                                                                                                  | 2  |              |
|                                 | 10. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.                                                                                                                                                                                          | 2  |              |
|                                 | 11. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.                                                                                                                                                                                                                                      | 2  |              |
|                                 | 12. Обманные движения, техника игры вратаря.                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |              |
|                                 | 13. Тактика защиты, тактика нападения.                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |              |
|                                 | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Учебно-тренировочная игра в волейбол. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий                                                                                                         | 8  |              |
| Тема 4. Виды спорта (по выбору) | Содержание учебного материала<br>Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки).<br>Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. | 24 | OK04<br>OK08 |
|                                 | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                                                   | 24 |              |
|                                 | 1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.                                                                                                                                                                                                              | 2  |              |
|                                 | 2. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.                                                                                                                                                                                                              | 2  |              |
|                                 | 3. Обязательные элементы: четырехкратное исполнение подряд                                                                                                                                                                                                                         | 2  |              |
|                                 | 4. Обязательные элементы: четырехкратное исполнение подряд                                                                                                                                                                                                                         | 2  |              |
|                                 | 5. Дополнительные элементы.                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |              |
|                                 | 6. Дополнительные элементы.                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |              |
|                                 | 7. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.                                                                                                                                                                                                                             | 2  |              |
|                                 | 8. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.                                                                                                                                                                                                                             | 2  |              |
|                                 | 9. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.                                                                                                                                                                                                       | 2  |              |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                         |    |              |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
|                             | 10. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений.                                                                                                                                                                           | 2  |              |
|                             | 11. Обучение круговому методу тренировки.                                                                                                                                                                                                               | 2  |              |
|                             | 12. Обучение круговому методу тренировки.                                                                                                                                                                                                               | 2  |              |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся:<br>Выполнение индивидуально подобранных композиций из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 10 |              |
| Тема 5. Силовая подготовка. | Содержание учебного материала<br>Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, спины.                                                                                                                          | 24 | OK04<br>OK08 |
|                             | В том числе практических занятий                                                                                                                                                                                                                        | 24 |              |
|                             | 1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.                                                                                                                                                                                  | 2  |              |
|                             | 2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.                                                                                                                                                                                | 2  |              |
|                             | 3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.                                                                                                                                                                      | 2  |              |
|                             | 4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.                                                                                                                                                                                  | 2  |              |
|                             | 5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.                                                                                                                                                                                | 2  |              |
|                             | 6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.                                                                                                                                                                                                      | 2  |              |
|                             | 7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.                                                                                                                                                                   | 2  |              |
|                             | 8. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки                                                                                                                                                                    | 2  |              |
|                             | 9. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.                                                                                                                                                                                         | 2  |              |
|                             | 10. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений                                                                                                                                                                                         | 2  |              |
|                             | 11. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.                                                                                                                                                                                     | 2  |              |
|                             | 12. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.                                                                                                                                                                                     | 2  |              |
|                             | Самостоятельная работа обучающихся:                                                                                                                                                                                                                     | 8  |              |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                              |     |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|
|                                                                                    | Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Развитие силы различных мышечных групп. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. |     |  |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (практическое занятие) |                                                                                                                                                                              | 2   |  |
| Всего                                                                              |                                                                                                                                                                              | 166 |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

##### **3.2.3. 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. Фаина, 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>

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. —

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <i>Методы оценки</i>                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |
| <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>ведёт здоровый образ жизни;</p> <p>понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p> | <p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Результаты выполнения контрольных нормативов</p> <p>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p> |
| <b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |
| <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>                       | <p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p> | <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений</p>                                                                                                 |

