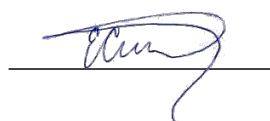


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
АЛТАЙСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе Алтайского
филиала Финуниверситета



Е.В. Сильченко

«05» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Физическая культура»

38.02.06 Финансы

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.06 Финансы.

Разработчик:

Темербаев С.А., преподаватель Алтайского филиала ФГОБУ ВО
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»

Рецензенты:

Шевелёв С.Ю., кандидат экономических наук, доцент Алтайского филиала
ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской
Федерации»

Бердышева Е.В., преподаватель физического воспитания Алтайского
государственного технического университета

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на
заседании предметной (цикловой) комиссии Алтайского филиала

Протокол от «05» февраля 2026 г. № 4

Председатель ПЦК Алтайского филиала _____ И.П. Маряхина

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. 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 специальности.	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	116
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	114
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	106
лабораторные занятия	-
контрольные работы	-
Курсовой проект (работа) (если предусмотрено)	
самостоятельная работа	2
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 и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. «Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни»		10	
Тема 1.1. «Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура»	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Психофизические основы физической культуры и спорта.</p> <p>2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.</p> <p>3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.</p> <p>4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.</p> <p>5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>	8	ОК 04. ОК 08.
	Самостоятельная работа студентов	2	
	1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела.		

	2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.		
Раздел 2. «Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков»		56	
Тема 2.1. «Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места»	Содержание учебного материала	14	ОК 04. ОК 08.
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	4	
	2. Практическое занятие 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Практическое занятие 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	4. Практическое занятие 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	2	
	5. Практическое занятие 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
Тема 2.2. «Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе»	Содержание учебного материала	18	ОК 04. ОК 08.
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	В том числе практических занятий	18	
	1. Практическое занятие 7. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Практическое занятие 8. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре	2	

	(контрольный норматив).		
	3. Практическое занятие 9. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Практическое занятие 10. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Практическое занятие 11. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Практическое занятие 12. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	
	7. Практическое занятие 13. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Поддачи на точность. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 14. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	2	
	9. Практическое занятие 15. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
Тема 2.3. «Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении»	Содержание учебного материала 1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок» 3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	16	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	16	
	1. Практическое занятие 16. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 17. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 18. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	

	4. Практическое занятие 19. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2	
	5. Практическое занятие 20. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2	
	6. Практическое занятие 21. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
	7. Практическое занятие 22. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2	
	8. Практическое занятие 23. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый зачёт).	2	
Тема 2.4. «Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях»	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Метания.	8	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 24. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Практическое занятие 25 Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2	
	3. Практическое занятие 26. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2	
	4. Практическое занятие 27. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Раздел 3. «Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности»		14	
Тема 3.1. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	Содержание учебного материала 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. 2. Организация, формы и средства ППФП студентов. 3. Построение и особенности методики занятий ППФП. 4. Производственная гимнастика. 5. Пилатес. 6. Дыхательная гимнастика. 7. Самомассаж.	14	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 28. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	

	2. Практическое занятие 29. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	3. Практическое занятие 30 Работа с собственным весом, отягощениями и на тренажерах.	2	
	4. Практическое занятие 31. Круговая тренировка 4-6 станций.	2	
	5. Практическое занятие 32. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц плечевого пояса.	2	
	6. Практическое занятие 33. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 34. Общая физическая подготовка(ОФП) Выполнение упражнений для развития силы мышц ног и рук.	2	
РАЗДЕЛ 4. «Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений»		36	
Тема 4.1. «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба»	Содержание учебного материала 1. Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Спортивная ходьба. 3. Выносливость. 4. Кроссовая подготовка.	6	ОК 04. ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 35. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Практическое занятие 36. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
	3. Практическое занятие 37. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2	
Тема 4.2. «Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и	Содержание учебного материала 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений. 2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование. 3. Индивидуальные тактические действия в волейболе. 4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	8	ОК 04. ОК 08.

командные тактические действия в волейболе»	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 38. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	2. Практическое занятие 39. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3. Практическое занятие 40. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Практическое занятие 41. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
Тема 4.3. «Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями»	Содержание учебного материала	8	ОК 04. ОК 08.
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Практическое занятие 42. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Практическое занятие 43. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
Тема 4.4. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»	3. Практическое занятие 44. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2	ОК 04. ОК 08.
	4. Практическое занятие 45. Прием контрольных нормативов.	2	
	Содержание учебного материала	14	
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий	14	
	1. Практическое занятие 46. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	2. Практическое занятие 47. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
	3. Практическое занятие 48. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	
	4. Практическое занятие 49. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	2	

	5. Практическое занятие 50. Дыхательная гимнастика.	2	
	6. Практическое занятие 51. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса.	2	
	7. Практическое занятие 52. Общая физическая подготовка (ОФП) Выполнение упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. Самомассаж.	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		-	
Всего:		116	

3. Условия реализации дисциплины

3.1 Материально-техническое обеспечение

3.1.1 Для реализации программы дисциплины предусмотрен 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); рабочее место преподавателя (стол и стул) -1 шт., щит баскетбольный – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., стенка «шведская» - 4 шт., гимнастическая скамья – 6 шт., мат гимнастический – 4 шт., коврик гимнастический – 6 шт., мяч баскетбольный – 6 шт., мяч волейбольный – 7 шт., скакалка – 8 шт., ракетки для бадминтона – 6 шт., обруч простой – 6 шт.

Кабинет «Социально-гуманитарных дисциплин» - учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, а также для проведения текущего контроля, промежуточной и государственной итоговой аттестации, оснащён специализированной мебелью: учебной меловой доской – 1 шт., рабочим местом преподавателя (стол и стул) – 1 шт., посадочными местами для обучающихся (партами-скамьями) – 40 шт.; техническими средствами обучения: компьютером – 1 шт., мультимедиа проектором (Epson) – 1 шт., экраном 2х2 м – 1 шт., колонками – 2 шт.

Библиотека, читальный зал с выходом в интернет оснащено специализированной мебелью: партами-скамьями – 12 шт., компьютерными

столами – 12 шт., стульями – 12 шт. техническими средствами обучения: компьютерами – 12 шт.

Кабинет «Самостоятельной и воспитательной работы» оснащён специализированной мебелью: стол учительский – 1шт., стул – 10 шт., стол компьютерный – 10 шт.; технические средства обучения: компьютер – 10 шт.

3.1.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение Перечень необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

№ п/п	Наименование лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства
1	Пакет стандартных офисных приложений для работы с документами, таблицами, базами данных и т.п. AstraLinux – операционная система LibreOffice – офис Atom – браузер VK WorkMail – работа с почтой VK WorkDisk – дисковое пространство
2	Справочно-правовая система СПС КонсультантПлюс СПС Гарант

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1.Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / В. И. Лях. - 7-е изд., переработанное и дополненное - Москва : Просвещение, 2022. - 271 с. - ISBN 978-5-09-099581-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927388>.

2.Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/515146>.

3.Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL:

<https://www.uraity.ru/bcode/517442>.

Дополнительные источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>.

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>.

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>.

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>.

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.uraity.ru/bcode/517434>.

6. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.uraity.ru/bcode/520092>.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.]; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.uraity.ru/bcode/518668>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
<ul style="list-style-type: none"> - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность ответов при опросе и тестировании 	<ul style="list-style-type: none"> - Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
<ul style="list-style-type: none"> - Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний. 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> - Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<ul style="list-style-type: none"> - Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> - Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при проведении комплексов упражнений с группой
<ul style="list-style-type: none"> - Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - Правильность выполнения технических элементов; - результат 	<ul style="list-style-type: none"> Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов
<ul style="list-style-type: none"> - Взаимодействовать в группе и команде 	<ul style="list-style-type: none"> - Слаженность взаимодействия и достижение результата 	<ul style="list-style-type: none"> Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при взаимодействии в парах, тройках и командах.
<ul style="list-style-type: none"> - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Финансы» 	<ul style="list-style-type: none"> - Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения 	<ul style="list-style-type: none"> Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств студентов и освоенных умений и навыков.