

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.
« 16 » мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.04 Физическая культура»
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Разработчик: Минахметова Светлана Владимировна, преподаватель

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

Протокол от «13» мая 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	13
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» является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Дисциплина СГ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) 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,	- законодательство Российской Федерации о налогах и сборах, законодательство Российской

	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	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	152
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	120
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	120
самостоятельная работа	32
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		12	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»	6 6	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала 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	6 6	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1

	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. 2.Разработка дневника самоконтроля		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Биомеханические основы техники бега; 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	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе, практических занятий	2	
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции	2	
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	1.Специальные упражнения прыгуна 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	2	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	
Тема 2.5. Выполнение контрольных	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1
	В том числе практических занятий	2	

нормативов в беге и прыжках	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	ПК.3.1
	Самостоятельная работа студентов 1. Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). 2. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Раздел 3. Волейбол		18	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по 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 подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	2	
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	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка навыков судейства в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в волейбол.	4	
Тема 3.7.	Содержание учебного материала	6	ОК 04,

Контроль выполнения тестов по волейболу	В том числе практических занятий	6	ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	1.Выполнение передачи мяча в парах	2	
	2.Игра по упрощённым правилам волейбола	2	
	3.Игра по правилам	2	
Раздел 4. Баскетбол		18	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	
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. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
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 обучающихся 1.Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	6	
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	2	

	кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		24	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	2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка техники акробатических упражнений	2	
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплексов упражнений	2	
Тема 5.3. Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	1.Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. 2.Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	В том числе практических занятий	4	
	Разучивание и выполнение упражнений с гириями	4	
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	Бревно: наскок, ходьба, полушага, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	В том числе практических занятий	4	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	4	
	Самостоятельная работа студентов Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
Тема 5.4.	Содержание учебного материала	12	ОК 04,

Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
	В том числе практических занятий	12	
	1.Выполнение комплекса ОРУ	2	
	2.Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	3.Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике.	2	
	4.Методы регулирования нагрузки.	2	
	5.Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	6.Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
Раздел 6. Бадминтон		10	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	2	
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	
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
Тема 7.1 Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	

	1.Техника безопасности по настольному теннису. 2.Изучение элементов стола и ракетки. 3.Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра	2 2 2	ПК.3.1
Раздел 8. Плавание		2	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 8.1. Плавание (при наличии условий)	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практических занятий	2	
	Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды	2	
Раздел 9. Лыжная подготовка		8	ОК 04, ОК 08, ПК 2.1 ПК.3.1
Тема 9.1. Лыжная подготовка (для южных районов кроссовая подготовка)	Содержание учебного материала	8	
	В том числе практических занятий	8	
	1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	2.Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	3.Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	4.Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	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	8	
	1.Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2.Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 3.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	8	
	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 5.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Самостоятельная работа		32	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		152	

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.

3.2. 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:

Znaniум <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. Основные печатные и/или электронные издания

1. Сигидов, Ю. И. Основы бухгалтерского учета : учебник / Ю.И. Сигидов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 491 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1851513. - ISBN 978-5-16-017397-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniум.com/catalog/product/1851513> (дата обращения: 02.08.2023). — Режим доступа: по подписке.

3.2.2. 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
<u>Знать:</u> 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	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
<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.