

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

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по учебной работе Московского  
финансового колледжа



С.М. Симонова

«26» июня 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

«Физическая культура»

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям) и примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГБОУ ДПО ИРПО от 15 августа 2024 года (протокол №20).

Разработчики:

Симонова Ольга Юрьевна, преподаватель ВКК

Коростелёв Игорь Павлович, преподаватель 1КК

Безрукова Ирина Юрьевна, преподаватель ВКК

Рабочая программа учебного предмета рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины».

Протокол от «29» мая 2025 г. №10

Председатель предметной (цикловой)

комиссии



М И. Мамаева

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебного предмета

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Учебный предмет «Физическая культура» базовым учебным предметом общеобразовательного учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебного предмета:

В рамках программы учебного предмета студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
ОК 01.	распознавать задачу в профессиональном и социальном контексте, анализировать и выделять её составные части; определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи ; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; структура плана для решения задач; основные источники информации и ресурсы для решения задач в профессиональном и социальном контексте; методы работы в профессиональной и смежных сферах; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
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	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

	для данной специальности	
--	--------------------------	--

## 2. Структура и содержание учебного предмета

### 2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	78
в том числе:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	70
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека		6	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации</p> <p>2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для студентов СПО.</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. 3. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>4. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.</p> <p>5. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.</p> <p>6. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p>	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.

<p>Тема 1.2</p> <p>Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1.Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность</p>	1	<p>ОК 01.,</p> <p>ОК 04.,</p> <p>ОК 08.</p>
<p>Тема 1.3</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой</p> <p>2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.</p> <p>4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля</p> <p>5. Физические качества, средства их совершенствования.</p> <p>6. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.</p>	1	
<p>Профессионально ориентированное содержание</p>			

Тема 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	1	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Тема 1.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	1	
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		70	
Профессионально ориентированное содержание		20	
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	Содержание учебного материала	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 1 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения»	2	
	2. Практическое занятие 2 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности»	2	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Содержание учебного материала	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 3 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений» Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	
Тема 2.3	Содержание учебного материала	2	

Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	В том числе практических занятий	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	1. Практическое занятие 4 «Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности»	2	
Тема 2.4 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессиональных задач	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание	4	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	4	
	1. Практическое занятие 5 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»	2	
	2. Практическое занятие 6 «Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности»	2	
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Профессионально ориентированное содержание	6	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 7 «Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания»	2	
	2. Практическое занятие 8 «Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)»	2	
	3. Практическое занятие 9 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»	2	
Тема 2.6. «Физические упражнения для	Содержание учебного материала	2	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	2	
	1. Практическое занятие 10 «Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического	2	



оздоровительных форм занятий физической культурой»	воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств»		
Основное содержание		50	
Учебно-тренировочные занятия		50	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
Раздел 3 «Гимнастика»		12	
Тема 3.1 «Основная гимнастика».	Содержание учебного материала	6	
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 11 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте»	2	
	2. Практическое занятие 12. «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки»	2	
	3. Практическое занятие 13. «Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки»	2	
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	6	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	6	
	1. Практическое занятие 14. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»	2	
	Практическое занятие 15. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»	2	
	Практическое занятие 16. «Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами»	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		6	
Тема 4.1 Лыжная	Содержание учебного материала	6	ОК 01.,
	В том числе практических занятий	6	

Подготовка.	1. Практическое занятие 17. «Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования. Ознакомление с техникой лыжных ходов. Развитие выносливости.»	2	ОК 04., ОК 08.
	2. Практическое занятие 18 «Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Развитие координации. Кардио-тренировка»	2	
	3. Практическое занятие 19 «Развитие силовых способностей. Развитие выносливости. Развитие координации. Кардио-тренировка.»	2	
Раздел 5. Спортивные игры		24	
Тема 4.2 «Баскетбол».	Содержание учебного материала	12	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 20. «Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Овладение техникой перемещения. Остановки, стойки игрока, повороты.	2	
	2. Практическое занятие 21 «Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Техника ведения и передачи мяча в движении»	2	
	3. Практическое занятие 22 «Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола. Техника ведения и передачи мяча в движении»	2	
	4. Практическое занятие 23. «Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча»	2	
	5. Практическое занятие 24. «Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча»		
	6. Практическое занятие 25 «Передачи мяча одной и двумя руками в парах, тройках и встречных колоннах на месте и после перемещений»	2	
Тема 4.3 «Волейбол»	Содержание учебного материала	12	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
	В том числе практических занятий	12	
	1. Практическое занятие 26 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками»	2	
	2. Практическое занятие 27 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками.»	2	
	3. Практическое занятие 28 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками»	2	

		4. Практическое занятие 29. «Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах»	2	
		5. Практическое занятие 30. «Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах»	2	
		6. Практическое занятие 31. «Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Обучение технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и в парах»	2	
Тема «Лёгкая атлетика»	4.4	Содержание учебного материала	8	ОК 01., ОК 04., ОК 08.
		В том числе практических занятий	8	
		1. Практическое занятие 32 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; совершенствование техники спринтерского бега»	2	
		2. Практическое занятие 33 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; совершенствование техники спринтерского бега»	2	
		3. Практическое занятие 34 «Совершенствование техники прыжка в длину. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)))»	2	
		4. Практическое занятие 35 «Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики».	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			2	
Всего:			78	

### 3. Условия реализации учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебного предмета должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПОП: спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета, необходимый спортивный инвентарь ( мячи баскетбольные, волейбольные, сетки). Гимнастические скамейки, гимнастические стенки, скакалки.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные издания и 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> (дата обращения: 24.05.2024).

2. 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.urait.ru/bcode/517442> (дата обращения: 24.05.2024).

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>
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. 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.urait.ru/bcode/517434> (дата обращения: 24.05.2024).
5. 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.urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 24.05.2024).

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета		
<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	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала 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	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу; - Составление словаря терминов, либо кроссворда - Проверка презентаций по пройденным темам. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Экономика и бухгалтерский учёт»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета		
<u>Уметь:</u> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при проведении комплексов упражнений с группой Результаты выполнения контрольных нормативов

	терминологии	
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат; - Правильность судейства	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов; Судейство игр
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности студентов при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учёт»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств студентов и освоенных умений и навыков.