



Digitally signed by
Носырева Галина
Александровна
DN: C=RU,
OU=Директор, O=ГБПОУ
МО "СПК", CN=Носырева
Галина Александровна,
E=mo_spkolledzh@mosreg
.ru
Reason: Я утверждаю
данный документ
Location: Сергиев Посад
Date: 2025-11-05 13:01:57

*Приложение 5-19
к ООП-П по специальности
38.02.06 Финансы*

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Сергиево-Посадский колледж»

Утверждена приказом директора

ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

№ 168-ОС от 17.06.2025г

ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

г. Сергиев Посад
2025 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании ЦК

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УМР

Программа СГ.04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07 августа 2024 г. № 539 и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 12 сентября 2024 г. (Регистрационный № 79436).

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Сергиево-Посадский колледж»

Автор-разработчик:

Якименко А.В. - преподаватель ГБПОУ МО «Сергиево-Посадский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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 ООП основной образовательной программы в соответствии с ФГОС образования по специальности 38.02.06 Финансы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающихся должен освоить программу и, соответствующие ему, общие компетенции и профессиональные компетенции:

1.1.1. Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Уметь	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
--------------	--

Знать	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.
--------------	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	116
в т.ч. в форме практической подготовки	64
в т.ч. в	
теоретическое обучение	18
лабораторные работы	-
практические занятия	86
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	12
Промежуточная аттестация зачет в 3-ем, 4-ом, 5-ом семестрах	
Дифференцированный зачет-в 6-ом семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	В том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	5	6
Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры		14		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Дидактические единицы, содержание			ОК 01., ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05., ОК 06., ОК 07., ОК 08., ОК 09.
	1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.	1		
	Сущность и ценности физической культуры	1		
	Основы здорового образа и стиля жизни.	1		
	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	1		
	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	1		
	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.	1		
	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма	1		
	Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.	1		
	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.	1		
	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.	1		
	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.	1		
	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.	1		
	В том числе практических и лабораторных занятий	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение ОРУ. Совершенствование упражнений на турнике, брусьях,	1 1		

	приседания, отжимания, упражнения на пресс	1		
		1		
Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки		14		
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Дидактические единицы, содержание			ОК 01.,ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05.,ОК 06.,ОК 07.. ОК 08.,ОК 09.
	В том числе практических и лабораторных занятий	14	14	
	<i>Практическое занятие 1.</i> Выполнение разминки с прыжковыми элементами	1	1	
	<i>Практическое занятие 1.</i> Бег на короткие дистанции, техника низкого старта	1	1	
	<i>Практическое занятие 2.</i> Выполнение разминки с прыжковыми элементами	1	1	
	<i>Практическое занятие 2.</i> Переменный бег с ускорениями	1	1	
	<i>Практическое занятие 3.</i> Выполнение комплекса упражнений на сопротивление	1	1	
	<i>Практическое занятие 3.</i> Переменный бег с ускорениями	1	1	
	<i>Практическое занятие 4.</i> Выполнение комплекса упражнений на сопротивление	1	1	
	<i>Практическое занятие 4.</i> Эстафетный бег 8x50м	1	1	
	<i>Практическое занятие 5.</i> Выполнение упражнений для развития координации	1	1	
	<i>Практическое занятие 5.</i> Эстафетный бег 4x100 м	1	1	
	<i>Практическое занятие 6.</i> Выполнение упражнений для развития координации	1	1	
	<i>Практическое занятие 6.</i> Эстафетный бег 10x10м	1	1	
	<i>Практическое занятие 7.</i> Выполнение упражнений для развития координации	1	1	
	<i>Практическое занятие 7.</i>	1	1	

		Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования			
		Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение ОРУ. Совершенствование техники беговых упражнений. Кросс по пересеченной местности.	1 1 1 1		
Раздел 3. Спортивные игры			72		
Тема Баскетбол	3.1.	Дидактические единицы, содержание			ОК 01.,ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05.,ОК 06.,ОК 07.. ОК 08.,ОК 09.
		В том числе практических и лабораторных занятий	14	14	
		Практическое занятие 8. Выполнение техники перемещения по площадке, ведение мяча	1	1	
		Практическое занятие 8. Двусторонняя игра	1	1	
		Практическое занятие 9. Совершенствование техники передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	1	1	
		Практическое занятие 9. Двусторонняя игра	1	1	
		Практическое занятие 10. Совершенствование техники ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола	1	1	
		Практическое занятие 10. Двусторонняя игра	1	1	
		Практическое занятие 11. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с места, в движении	1	1	
		Практическое занятие 11. Двусторонняя игра	1	1	
		Практическое занятие 12. Совершенствование тактики игры в нападении и защите	1	1	
		Практическое занятие 12. Двусторонняя игра	1	1	
		Практическое занятие 13. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и	1	1 1	

		командные действия игроков		1	
		<i>Практическое занятие 13.</i> Двусторонняя игра	1	1	
		<i>Практическое занятие 14.</i> Групповые и командные действия игроков	1		
		<i>Практическое занятие 14.</i> Двусторонняя игра	1		
Тема Волейбол	3.2.	Дидактические единицы, содержание			ОК 01.,ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05.,ОК 06.,ОК 07.. ОК 08.,ОК 09.
		В том числе практических и лабораторных занятий	18	18	
		<i>Практическое занятие 15.</i> Совершенствование техники стоек в волейболе	1	1	
		<i>Практическое занятие 15.</i> Двусторонняя игра	1	1	
		<i>Практическое занятие 16.</i> Перемещение по площадке	1	1	
		<i>Практическое занятие 16.</i> Двусторонняя игра	1	1	
		<i>Практическое занятие 17.</i> Совершенствование техники подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	1	1	
		<i>Практическое занятие 17.</i> Двусторонняя игра	1	1	
		<i>Практическое занятие 18.</i> Совершенствование техники приёма мяча и передачи мяча.	1	1	
		<i>Практическое занятие 18.</i> Двусторонняя игра	1	1	
		<i>Практическое занятие 19.</i> Совершенствование техники нападающих ударов, техники блокирования нападающего удара	1	1	
		<i>Практическое занятие 19.</i> Двусторонняя игра	1	1	
		<i>Практическое занятие 20.</i> Совершенствование техники страховки у сетки, тактики игры в защите, в	1	1	

	нападении		1	
	Практическое занятие 20. Двусторонняя игра	1	1	
	Практическое занятие 21. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	1		
	Практическое занятие 21. Двусторонняя игра	1		
	Практическое занятие 22. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	1	1	
	Практическое занятие 22. Двусторонняя игра	1	1	
	Практическое занятие 23. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков	1	1	
	Практическое занятие 23. Двусторонняя игра	1	1	
Тема 3.3. Футбол	Дидактические единицы, содержание			ОК 01.,ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05.,ОК 06.,ОК 07.. ОК 08.,ОК 09.
	В том числе практических и лабораторных занятий	16	16	
	Практическое занятие 24. Совершенствование техники перемещения по полю и ведения мяча	1	1	
	Практическое занятие 24. Двусторонняя игра	1	1	
	Практическое занятие 25. Совершенствование техники передачи мяча	1	1	
	Практическое занятие 25. Двусторонняя игра	1	1	
	Практическое занятие 26. Совершенствование техники ударов по мячу ногой, головой	1	1	
	Практическое занятие 26. Двусторонняя игра	1	1	
	Практическое занятие 27. Совершенствование техники ударов по воротам, обманных движений	1	1	
	Практическое занятие 27. Двусторонняя игра	1	1	

	Практическое занятие 28. Совершенствование техники обводки соперника, отбор мяча	1	1	
	Практическое занятие 28. Двусторонняя игра	1	1	
	Практическое занятие 29. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	1	1	
	Практическое занятие 29. Двусторонняя игра	1	1	
	Практическое занятие 30. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия)	1	1	
	Практическое занятие 30. Двусторонняя игра	1	1	
	Практическое занятие 31. Совершенствование техники и тактик игры вратаря	1	1	
	Практическое занятие 31. Двусторонняя игра	1	1	
Раздел 3. Общая физическая подготовка				
Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения	Дидактические единицы, содержание			ОК 01.,ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 05.,ОК 06.,ОК 07.. ОК 08.,ОК 09.
	В том числе практических и лабораторных занятий	24	2	
	Практическое занятие 32. Совершенствование техники построения и перестроения	1	1	
	Практическое занятие 32. Подвижные игры	1	1	
	Практическое занятие 33. Совершенствование техники построения и перестроения	1		
	Практическое занятие 33. Подвижные игры	1		
	Практическое занятие 34. Совершенствование техники построения и перестроения	1		
	Практическое занятие 34. Подвижные игры	1		

Практическое занятие 35. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения в парах, с предметами	1		
Практическое занятие 35. Подвижные игры	1		
Практическое занятие 36. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения в парах, с предметами	1		
Практическое занятие 37. Подвижные игры	1		
Практическое занятие 37. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения в парах, с предметами	1		
Практическое занятие 38. Подвижные игры	1		
Практическое занятие 38. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнения в парах, с предметами	1		
Практическое занятие 39. Подвижные игры	1		
Практическое занятие 39. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	1		
Практическое занятие 40. Подвижные игры	1		
Практическое занятие 40. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	1		
Практическое занятие 41. Подвижные игры	1		
Практическое занятие 41. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	1		
Практическое занятие 42.	1		

	Подвижные игры			
	Практическое занятие 42. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	1		
	Практическое занятие 43. Подвижные игры	1		
	Практическое занятие 43. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	1		
	Практическое занятие 44. Круговая тренировка на 5 - 6 станций	1		
	Практическое занятие 44. Подвижные игры	1		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение ОРУ. Совершенствование двигательных действий с собственным весом и предметами.	1 1 1 1		
	Зачет, дифференцированный зачет	4		
	Всего:	116	64	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Спортивный зал и/или спортивный стадион, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 38.02.06 Финансы.

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 издания

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2025. 312 с.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2025. 256 с.
3. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2024. 221 с.

3.2.2. Основные электронные издания

1. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov-set/> Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> Если хочешь быть здоров. Различные методики оздоровления.
5. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий. Тестирование. Дифференцированный зачет.
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий. Тестирование. Дифференцированный зачет.