

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

**Уфимский филиал Финуниверситета**

(наименование структурного подразделения)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора Уфимского  
филиала Финуниверситета

  
(подпись)

И.Р. Батталова

«30» 06 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«Физическая культура»

(наименование дисциплины)

по специальностям: 38.02.06 Финансы, 38.02.01. Экономика и  
бухгалтерский учет (по отраслям)

Уфа – 2025

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям: 38.02.06 «Финансы», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

Разработчик:

Преподаватель по физической культуре

И.В. Мурсалимова

Рецензент внутренний

Преподаватель 1 КК, председатель ПЦК  
общеобразовательных дисциплин

О.Д. Рыцева

Рецензент:

Лучший работник физической культуры и спорта РБ

В.Л. Манайчева

Почетный работник общего образования РФ

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

Протокол от «26» 06 2025 г. № 10

Председатель ПЦК

  
(подпись)

  
И.О. Фамилия

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»

преподавателя Уфимского филиала Финуниверситета

**Мурсалимовой Инны Валерьевны**

Рецензируемая программа «Физическая культура» предназначена для преподавания соответствующего курса для студентов очного отделения по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

Программа составлена в соответствии с ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников среднего профессионального образования.

Рабочая программа, содержит вводную часть, в которой формулируются не только цели, задачи и место дисциплины «Физическая культура» в структуре учебных дисциплин, изучаемых студентами средних профессиональных учебных заведений, а также и требования к результатам освоения данной дисциплины по формированию у студентов компетенций, позволяющим студентам реализовать на практике свои знания и умения.

В содержании разделы программы дисциплины «Физическая культура» сформулированы достаточно логично, темы дисциплины всесторонне характеризуют современное состояние физической культуры.

В число важнейших изучаемых тем преподаватель Мурсалимова И.В. включила теоретические и практические основы физической культуры.

Рабочая программа составлена с учетом климатических условий Уфимского региона. В нее включены следующие разделы: теория физической культуры, баскетбол, волейбол, плавание, легкая атлетика, коньки, лыжная подготовка, настольный теннис, дартс.

Изучение дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать у студентов умение использовать практические и теоретические навыки, как по видам спорта, так и для повышения общей физической подготовки у студентов. На выработку практических навыков направлены практические задания по отдельным темам.

Рецензируемая рабочая программа составлена методически грамотно, на высоком профессиональном уровне.

Программа дисциплины «Физическая культура» содержит виды самостоятельной работы и список основной и дополнительной литературы, которая рекомендуется студентам для изучения разделов и тем данной дисциплины.

Рецензент:

Лучший работник физической культуры и спорта РБ

Почетный работник общего образования РФ



В.Л. Манайчева



## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура»  
преподавателя Уфимского филиала Финуниверситета

**Мурсалимовой Инны Валерьевны**

Рецензируемая программа «Физическая культура» предназначена для преподавания соответствующего курса для студентов очного отделения по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

Программа составлена в соответствии с ФГОС к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников среднего профессионального образования.

Рабочая программа, содержит вводную часть, в которой формулируются не только цели, задачи и место дисциплины «Физическая культура» в структуре учебных дисциплин, изучаемых студентами средних профессиональных учебных заведений, а также и требования к результатам освоения данной дисциплины по формированию у студентов компетенций, позволяющим студентам реализовать на практике свои знания и умения.

В содержании разделы программы дисциплины «Физическая культура» сформулированы достаточно логично, темы дисциплины всесторонне характеризуют современное состояние физической культуры.

В число важнейших изучаемых тем преподаватель Мурсалимова И.В. включила теоретические и практические основы физической культуры.

Рабочая программа составлена с учетом климатических условий Уфимского региона. В нее включены следующие разделы: теория физической культуры, баскетбол, волейбол, плавание, легкая атлетика, коньки, лыжная подготовка, настольный теннис, дартс.

Изучение дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать у студентов умение использовать практические и теоретические навыки, как по видам спорта, так и для повышения общей физической подготовки у студентов. На выработку практических навыков направлены практические задания по отдельным темам.

Рецензируемая рабочая программа составлена методически грамотно, на высоком профессиональном уровне.

Программа дисциплины «Физическая культура» содержит виды самостоятельной работы и список основной и дополнительной литературы, которая рекомендуется студентам для изучения разделов и тем данной дисциплины.

Рецензент:

Преподаватель 1 КК, председатель ПЦК  
общеобразовательных дисциплин



О.Д. Рыцева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

## **1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

### **1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по 38.02.06 «Финансы», «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

### **1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:**

#### **1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

#### **1.2.2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

**Целью** физического воспитания студентов, является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен уметь:**

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

**В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:**

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

В ходе изучения материала дисциплины должны быть рассмотрены следующие **дидактические единицы**:

- 1) Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- 2) Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
- 3) Основы здорового образа жизни.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальностям: 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), 38.02.06 «Финансы».

ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>Умения:</b>
		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
		<b>Знания:</b>
		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 учебная дисциплины «Физическая культура»

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	78
в т. ч.	
Основное содержание	78
в т. ч.:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	66
Индивидуальный проект (да/нет)**	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

Во всех ячейках со звездочкой (\*) (в случае её наличия) следует указать объем часов, а в случае отсутствия убрать из списка

\*\*) Если предусмотрен индивидуальный проект по дисциплине, программа по его реализации разрабатывается отдельно

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Раздел 1	Физическая культура, как часть культуры общества и человека	12	
Основное содержание		12	
Тема 1.1 Физическая культура в СПО	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Значение физической культуры в повседневной жизни студента.</p> <p>Содержание программы физвоспитания в СПО и обязанность студентов.</p> <p>Контрольные упражнения и тесты по физподготовке.</p> <p>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 обучающихся СПО</p>	2	
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания</p> <p>2. 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>3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни</p>	2	

	современного человека.		
Тема 1.3 Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Содержание учебного материала		2
	1.Виды контроля при занятиях физической культурой .		
	2. Правила самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.		
Тема 1.4 Основы спортивной гигиены и питания	Содержание учебного материала		2
	1.Гигиеническое значение физического воспитания.		
	2.Физическое воспитание и здоровье		
Тема1.5 Лыжная подготовка в СПО	1. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий.		2
	2.Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.		
	1.Что такое мониторинг здоровья.		
Тема 1.6 Мониторинг здоровья	2.Зачем проводить мониторинг.		66
	Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности		
Раздел № 2			
Тема 1. Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции (100 м.) Техника бега: старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование.		12
	Специальные упражнения бегуна. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки. Кроссовый бег. Бег на равнинных участках, в гору, под гору, по мягкому и скользкому грунту, финиширование. Бег на средние дистанции (500 м. и 1000 м.). Бег на длинные дистанции (3000 м. и 5000м.)		
	Прыжок в длину с места. Метание гранаты. Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные		

	шаги, финальное усилие.		
<b>Тема 2. Волейбол</b>	Техника игры в нападении: стойка и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещения, приём мяча, блокирование, выбор места для приёма мяча. Групповые упражнения в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра.	6	
<b>Тема 3. Настольный теннис</b>	Овладение правильной хваткой ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе.	4	
<b>Тема 4. Дартс</b>	Ознакомление с оборудованием для игры в дартс Обучение технике хвата дротиков. Обучение технике броска в дартс. Совершенствование техники игры в дартс. Тактическая подготовка игры в дартс.	4	
<b>Тема 5. Коньки</b>	Техника скольжения по прямой и по дуге. Техника торможения остановкой, ребром конька, «плугом», «полуплугом». Техника поворотов. Техника скольжения «спиной вперед».	10	
<b>Тема 6. ОФП</b>	Сгибание и разгибание рук (от гимнастической скамейки). Поднимание туловища из положения лежа (раз в мин. девушки), поднимание ног из положения виса (юноши). Подтягивания из положения лежа (девушки). Подтягивания в висе (юноши). Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин.). Наклон вперёд от гимнастической скамейки. Приседание (кол-во раз 30 с).	10	



	Челночный бег (5*10). Подготовка к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО.		
<b>Тема 7.Баскетбол</b>	<p>Техника игры в нападении: перемещения, бег с изменением скорости, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой руками на месте и в движении, броски в корзину.</p> <p>Техника игры в защите: перемещения в защитной стойке, лицом вперёд, правым и левым боком, спиной вперёд. Подбор мяча отскокившего от щита, выбивание, вырывание, перехваты. Учебно-тренировочная игра.</p>	<b>4</b>	
<b>Тема 8.Плавание</b>	<p>Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения на воде.</p> <p>Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Техника скольжения на воде, работа рук и ног. Обучение технике плавания способом «кроль на груди». Работа рук и ног. Поплавок. Обучение технике плавания способом «кроль на спине». Техника старта. Прохождение дистанции 25 м.</p>	<b>6</b>	
<b>Тема 9. Лыжная подготовка</b>	<p>. Одежда, обувь, инвентарь и место занятий. Подбор лыж и их смазка.</p> <p>Строевые приёмы на лыжах. Техника способов передвижения на лыжах: попеременный 2х шажный, одновременные - бесшажный, одношажный и двухшажный, комбинированный.</p> <p>Слуски - в низкой, средней, высокой стойках.</p> <p>Подъём - скользящим, ступающим шагом, «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>Торможения - «плугом», «упором».</p> <p>Повороты на месте и в движении - махом, переступанием, упором, «плугом» и др.</p> <p>Выполнение контрольных тестов - прохождение дистанции: юноши - 5 км. девушки - 3 км</p>	<b>10</b>	
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

### **3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, теннисного зала, лыжной базы, бассейна.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, гимнастические маты, футбольные ворота, теннисные столы.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные и гандбольные мячи, лыжный инвентарь, бита, гранаты для метания, эстафетная палочка, ракетки, мячи.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основная литература:**

1. 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, 2022. — 599 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/495018>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. —

URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/491233>

##### **Дополнительная литература:**

1. Кузнецов, В.С. Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. - 448 с. — URL: <https://book.ru/book/932248>

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/489849>

#### **4.Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<i>1</i>	<i>2</i>
<b>Умения:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение контрольных тестов (сдача нормативов, двусторонняя учебно - тренировочная игра по видам спорта)
<b>Знания:</b>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	
-основы здорового образа жизни	Защита рефератов

#### **Педагогический контроль и оценка успеваемости.**

Для наблюдения контроля за динамикой и физической подготовленностью студентов рекомендуется проводить на всех курсах обучения в начале и конце учебного года контрольные тесты, позволяющие эффективно оценивать уровень развития основных физических качеств.

При выставлении оценки учитывается степень усвоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных тестов, предусмотренных программой.

К выполнению контрольных тестов допускаются студенты, посетившие все занятия и получившие необходимую подготовку.

Итоговая оценка вносится в зачётную книжку студента в виде дифференцированного балла.

Студенты, отнесённые к специальной группе, выполняют контрольные требования с учётом их функциональных возможностей. За выполнение этих требований студенту выставляется «зачет» в книжке успеваемости в конце каждого семестра.

Студенты, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, выполняют доступные им упражнения или выполняют письменную тематическую контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачёт по теоретическому и методическому разделу программы.

Студенты, регулярно занимающиеся в группах спортивного совершенствования, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачётных требований и тестов.

Общая физподготовка, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

### **Врачебный контроль.**

Врачебный контроль за физическим воспитанием студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными Министерством здравоохранения РФ. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на директора и врача учебного заведения.

На основании данных о состоянии здоровья студентов и их подготовленности, они распределяются для практических занятий на основную, подготовительную и специальную медицинские группы.

Основная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.

Подготовительная - студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.

Специальная - студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы.

Студенты основной и подготовительной групп занимаются вместе, но при дифференцированном подходе.