

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

Рабочая программа дисциплины

СГ.04

Физическая культура

Учебный план: № 25-02-1-26

Код, наименование
специальности,

направленность: 38.02.06 Финансы, Финансово-экономический анализ

Квалификация

выпускника: Финансист

Уровень

образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: очная

План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса | | Очное обучение | Заочное обучение |
|--|--|----------------|------------------|
| Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы) | Трудоемкость учебной дисциплины | 160 | |
| | Из них аудиторной нагрузки | 66 | |
| | Лекции, уроки | | |
| | Практические занятия | 64 | |
| | Консультации | 2 | |
| | Промежуточная аттестация | | |
| | Курсовой проект (работа) | | |
| | Самостоятельная работа | 94 | |
| Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра) | Экзамен | | |
| | Зачет | | |
| | Контрольная работа | 1,2 | |
| | Курсовой проект (работа) | | |

Санкт-Петербург
2025

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **38.02.06 Финансы**, утверждённым приказом Минпросвещения России от **07.08.2024 N 539**

Составитель(и): Стогова Е.А.
(Ф.И.О)

Председатель цикловой
комиссии: Егунова И.Г.
(Ф.И.О)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа: Вершигора А.В.
(Ф.И.О)

Методический отдел: Ястребова С.А.
(Ф.И.О. сотрудника отдела)

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» к обязательной части социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы (ОП).

Дисциплина обеспечивает формирование общих (ОК) компетенций ОК.08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося следующих компетенций на базе полученных знаний и умений

| Код и формулировка ОК, ПК | Знания | Умения |
|---|--|--|
| ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при данной специальности. | Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. |
| | Средства профилактики перенапряжения | Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

2.1. Тематический план и содержание дисциплины:

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|---|--|---------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Раздел 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания | | |
| Тема № 1. Легкая атлетика. | Содержание учебного материала | 34 |
| | 1. Кроссовая подготовка, бег на средние и длинные дистанции. | |
| | 2. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, челночный бег. | |
| | 3. Техника метаний | |
| | 4. Техника прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». | |
| | В том числе, практических занятий | 14 |
| | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон. | 2 |
| | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на короткие дистанции. Техника бега по дистанции. | 2 |
| | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Челночный бег 3x10 м | 2 |
| | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Эстафетный бег. | 2 |
| 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Беговые эстафеты с предметами. | 2 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|--|---|---------------|
| | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Метание теннисного мяча на дальность. | 2 |
| | 7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Прыжки в длину с места. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>при наличии</i>) Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 20 |
| Текущий контроль по разделу 1 тема № 1 – индивидуальный или групповой опрос | | |
| Тема № 2 Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. | Содержание учебного материала | 34 |
| | 1. Гимнастика. Строевые упражнения. | |
| | 2. Упражнения для развития силовых способностей, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей. | |
| | 3. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. | |
| | В том числе, практических занятий | 12 |
| | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Общеразвивающие упражнения. Построения, перестроения, размыкания, смыкания. | 2 |
| | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц брюшного пресса | 2 |
| | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц рук. | 2 |
| | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения с набивными мячами. | 2 |
| | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развитие силовой выносливости. | 2 |
| | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся (<i>при наличии</i>) Составление комплекса общеразвивающих упражнений. силовых упражнений на различные группы мышц. | 22 | |
| Текущий контроль по разделу 1 тема № 2 – ДЗ | | |
| Промежуточная аттестация (контрольная работа) | | 2 |
| Всего в 1 семестре: | | 70 |
| Раздел № 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. | | |
| Тема № 3. Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка. | Содержание учебного материала | 22 |
| | 1. Специальные физические упражнения для укрепления разных групп мышц | |
| | 2. Упражнения для развития гибкости | |
| | 3. Специальные физические упражнения, для развития координационных способностей. | |
| | 4. Комплексное развитие основных физических качеств | |
| | В том числе, практических занятий | 10 |
| 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. | 2 | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|--|---|---------------|
| | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. | 2 |
| | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. | 2 |
| | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. | 2 |
| | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Развитие общей и силовой выносливости. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>при наличии</i>) Выполнение упражнений для развития основных физических качеств для подготовки к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО» | 12 |
| Текущий контроль по разделу 2 тема № 3 – индивидуальный или групповой опрос | | |
| Тема № 4. Спортивные игры. | Содержание учебного материала | 36 |
| | 1. Баскетбол. Способы передвижений с мячом в баскетболе, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы. | |
| | 2. Волейбол. Способы передвижений с мячом, передачи, подачи, приемы, нападающие удары, блоки. | |
| | В том числе, практических занятий | 14 |
| | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение ведения мяча – специальные упражнения. | 2 |
| | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение передач мяча – специальные упражнения. | 2 |
| | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение бросков баскетбольного мяча в кольцо - специальные упражнения. | 2 |
| | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение технических и тактических игровых приемов. | 2 |
| | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Учебная игра. | 2 |
| | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Волейбол. Выполнение верхних и нижних передач. | 2 |
| | 7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Учебная игра в волейбол. | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>при наличии</i>) Баскетбол. Правила игры и техника безопасности. Правила судейства. Волейбол. Правила игры и техника безопасности. Правила судейства. | 22 |
| Текущий контроль по разделу 2 тема № 4 – ДЗ | | |
| Тема № 5. Лёгкая атлетика | Содержание учебного материала | 28 |
| | 1. Бег на средние и длинные дистанции | |
| | 2. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). | |
| | В том числе, практических занятий | 10 |
| | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на средние дистанции (400 м) | 2 |
| | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|--|--|---------------|
| | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег по дистанции 800 м. | 2 |
| | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на длинные дистанции | 2 |
| | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Выполнение легкоатлетических нормативов комплекса ВФСК «ГТО» | 2 |
| | Самостоятельная работа обучающихся (<i>при наличии</i>) Лёгкая атлетика. Составление структуры техники спортивной ходьбы, прыжка в длину способом согнув ноги, метание мяча, прыжков в длину с места | 18 |
| Консультация | | 2 |
| Промежуточная аттестация (контрольная работа) | | 2 |
| Всего в 2 семестре: | | 90 |
| ВСЕГО: | | 160 |

2.2 Курсовое проектирование. Не предусмотрено

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

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

- Спортивный зал с соответствующим оборудованием;
- Баскетбольное и волейбольное оборудование (мячи, сетки, кольца);
- Снаряды для легкой атлетики;
- Оборудование для эстафет.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы дисциплины

3.2.1 Учебная литература

а) основная

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

б) дополнительная

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева. - Москва: ЕАОИ, 2024. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/395019/reading> - Текст: электронный

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелыченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие— (Среднее профессиональное образование). / Ю.С. Филиппова. - Москва: Инфра-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/391603/reading> - Текст: электронный.

3.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в т. ч. электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks URL: <https://www.iprbookshop.ru>.
2. Электронно-библиотечная система «Айбукс» URL: <https://www.ibooks.ru/>
3. ЭБС СПбГУПТД URL: <http://publish.sutd.ru/>

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Шкала оценивания | Критерии оценивания | Наименование оценочных средств ПА |
|---------------------|---|---|
| Отлично | Обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, выполнил контрольные нормативы на оценку «отлично» | Контрольные нормативы; Вопросы для индивидуального или группового опроса |
| Хорошо | Обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «хорошо» | |
| Удовлетворительно | Обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно» | |
| Неудовлетворительно | «Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы. | |
| Зачтено | Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами в различных видах спорта, выполнил все контрольные нормативы. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на | |

| | | |
|------------|--|--|
| | развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля. | |
| Не зачтено | Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Допускает значительные ошибки при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд). Не выполнил все контрольные нормативы. | |