

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Высоцкая Татьяна Александровна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 28.05.2026 14:15:52  
Уникальный программный ключ:  
49ad56fe82cf536c4e0b05841d800326647338f0

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»  
Филиал в г. Миллерово Ростовской области

УТВЕРЖДАЮ  
Директор филиала  
\_\_\_\_\_ Т. А. Высоцкая  
25.03.2025г.

**Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность  
38.02.06  
Финансы

Для набора 2024 года

Форма обучения	заочная
Часов по учебному плану	160
в том числе:	
аудиторные занятия	10
самостоятельная работа	154

Миллерово  
2025 г.

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уПРП			
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	154	154	15	154
Итого	160	160	16	160

### ОСНОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 65)

Рабочая программа составлена по образовательной программе 38.02.06 Финансы для набора 2024 года

Программа среднего профессионального образования

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 25.03.2025г. протокол № 10

Рабочая программа составлена на основе рабочей программы указанной дисциплины, утвержденной в ФЭК ФГБОУ ВО РГЭУ (РИНХ) с учетом условий реализации программы среднего профессионального образования, действующих в Филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования "Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)" в г. Миллерово Ростовской области

Программу составил(и): Преподаватель Доля Д.С.; Преподаватель Ноженков Н.В.; Преподаватель Тамберг О.А.; Преподаватель Бурякова Т.С.; Преподаватель Могилина М.А.

Председатель ЦМК: Болдырева И.В.

Рассмотрено на заседании ЦМК от 25.03.2025г. протокол № 4

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	• формирование физической культуры личности будущего профессионала востребованного на современном рынке труда;
1.2	• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
1.3	• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
1.4	• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
1.5	• овладение системой профессиональной жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
1.6	• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
1.7	• приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП:	ОУД
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	Освоения учебной программы по предмету «физическая культура» в пределах ФГОС основного общего образования
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физическая культура
2.2.2	Основы безопасности жизнедеятельности

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1 Знать

#### ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;  
- основы проектной деятельности.

#### ОК 08. 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  
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;  
- средства профилактики перенапряжения.

### 3.2 Уметь

#### ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

- организовывать работу коллектива и команды;  
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.

#### ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

- 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

### 3.3 Владеть

**ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.**

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

**ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

- физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и в производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр/ Курс	Часов	Компетенции	Литература	Интер акт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>						
1.1	Техники старта. Изучение и тренировка высокого старта низкого старта. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Техники старта.Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.4	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.5	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.6	Техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.7	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.8	Техники прыжка в длину.Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.9	Техники прыжка в длину.Тренировка выполнения прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с места. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>						
2.1	Гимнастика.Изучение строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Лек/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.2	Гимнастика.Совершенствование и тренировка строевых приемов и команд, поворотов на месте, перестроений, выполнение команд. /Пр/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

2.3	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.6	Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>							
3.1	Футбол. Техническая подготовка. Остановка, передача мяча. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Футбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.3	Футбол. Техническая подготовка. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъема. Ведение мяча носком, внутренней части стопы. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.4	Волейбол. Основная стойка волейболиста. Техника перемещения по площадке. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.5	Волейбол. Техника передачи мяча сверху и снизу. Подводящие упражнения в волейболе, изучение техники передачи мяча сверху и снизу (работа в парах). Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.6	Волейбол. Техника подачи мяча снизу. Броски мяча снизу одной рукой в стену, в парах. Подача на точность в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.7	Волейбол. Техника нападающего удара в волейболе. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.8	Баскетбол. Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

3.9	Баскетбол.Изучение техники передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.10	Баскетбол.Изучение техники передвижения в баскетболе. Перемещение, остановки. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передача двумя руками от груди. Бросок в движении. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.11	Баскетбол.Изучение техники передачи мяча в баскетболе. Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами. Дистанционные броски. Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу, сбоку. Штрафные броски. Учебная игра. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
<b>Раздел 4. Общая физическая подготовка.</b>							
4.1	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса (отжимания, подтягивания, упражнения с гантелями). Растяжка. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.3	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. Общеразвивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте в максимальном темпе, через скакалку с продвижением вперед, ноги врозь и вместе. Челночный бег 3 x 10м. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Воспитание физических качеств и двигательных способностей /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.5	Воспитание физических качеств и двигательных способностей /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.6	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.7	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.8	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

4.9	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.10	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.11	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.12	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.13	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие координации. /Ср/	1	2	ОК 04.; ОК 08.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации расположены в приложении к РПД

### 5.2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Представлен в приложении к рабочей программе дисциплин

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
ЛП.2	Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н.	Физическая культура: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
ЛП.3	Филиппова, Ю. С.	Физическая культура : учебно-методическое пособие	Москва : ИНФРА-М, 2024	<a href="https://znanium.ru/catalog/product/2156464">https://znanium.ru/catalog/product/2156464</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛП.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
ЛП.2	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для спо	Москва: Юрайт, 2023	1

#### 6.3. Перечень программного обеспечения

6.3.	1.Операционная система. RedOS 7.3
6.3.	2.Офисный пакет LiberOffice
6.3.	3.Браузеры Chrome, Firefox,Chromium

#### 6.4 Перечень информационных справочных систем

6.4.	ЭБС «Лань», <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
6.4.	ЭБС «Юрайт», <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
6.4.	Библиотека РИНХ <a href="https://library.rsue.ru/">https://library.rsue.ru/</a>
6.4.	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
6.4.	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.4.	физическая-культура.рф
6.4.	<a href="https://fizkulturana5.ru/">https://fizkulturana5.ru/</a>

6.4.8	www.lib.sportedu.ru
6.4.9	www.school.edu.ru
6.4.10	<a href="https://www.infosport.ru/minsport/">https://www.infosport.ru/minsport/</a>
6.4.11	<a href="https://sport-men.ru/">https://sport-men.ru/</a>
6.4.12	www.Fizkultumica.ru
6.4.13	ЭБС «Знаниум» - <a href="https://znanium.ru/">https://znanium.ru/</a>

#### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения.
-----	--

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины.