

Документ подписан простой электронной подписью

## Информация о владельце:

ФИО: Высоцкая Татьяна Александровна

Должность: Директор филиала

Дата подписания: 16.09.2023 09:36:57

Уникальный [идентификатор](#) госпредприятия:

Федеральное государственное 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 Физическая культура**

## Специальность

38.02.06

## Финансы

Для набора 2023 года

Форма обучения заочная

Часов по учебному плану 78

в том числе:

## аудиторные занятия

## самостоятельная работа

Миллерово  
2025 г.

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		Итого
	УП	РП	
Лекции	2	2	2
Практические	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4
Контактная работа	4	4	4
Сам. работа	74	74	74
Итого	78	78	78

**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 2023 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 профессионально-и 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 назначении 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**

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;  
-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;  
-потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;  
приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;  
-формирование личностных ценностно-смысовых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;  
-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;  
-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.  
-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;  
-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  
-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

### **3.2 Уметь**

- оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;  
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;  
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

### 3.3 Владеть

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, 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;
- техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 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		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Техники старта. Совершенствование и тренировка техники выполнения низкого и высокого старта. /Ср/	1	2		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		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		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		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		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.7	Техники прыжка в длину.Ознакомление с техникой прыжка в длину. /Ср/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.8	Техники прыжка в длину.Совершенствование и тренировка техники прыжка в длину. /Ср/	1	2		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		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		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		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

2.3	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (1 комплекс ору). /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.4	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (2 комплекс ору). /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.5	Общеразвивающие упражнения. Изучение общеразвивающих упражнений (3 комплекс ору). /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
2.6	Техника акробатических упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
3.2	Футбол. Техническая подготовка. Удары на точность. Отбор мяча, учебная игра. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		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, скакок (вперед, назад), бег и остановки прыжком или в два шага. Сочетание различных способов перемещения. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		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. /Cр/	1	2		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). Растижка. /Cр/	1	2		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 х 10м. /Cр/	1	2		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 х 10м. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.4	Воспитание физических качеств и двигательных способностей /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.5	Воспитание физических качеств и двигательных способностей /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.6	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.7	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.8	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Развитие силовых качеств. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

4.9	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие силовых качеств. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.10	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.11	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.12	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. /Cр/	1	2		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
4.13	Воспитание физических качеств и двигательных способностей.Развитие координации. /Cр/	1	2		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
Л1.1	Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
Л1.2	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
Л1.3	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
Л2.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для спо	Москва: Юрайт, 2023	1
Л2.2	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://e4anbook.com/">https://e4anbook.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="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a>
6.4.	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
6.4.	<a href="http://fizicheskaya-kultura.ru">физическая-культура.рф</a>
6.4.	<a href="http://www.fizkultura-na5.ru">www.fizkultura-na5.ru</a>

6.4.8	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>
6.4.9	<a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>
6.4.10	<a href="http://www.infosport.ru/minsport/">www.infosport.ru/minsport/</a>
6.4.11	<a href="http://www.sport-men.ru">www.sport-men.ru</a>
6.4.12	<a href="http://www.Fizkultumica.ru">www.Fizkultumica.ru</a>
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.