

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Манаенков Сергей Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 09.07.2025 20:28:02
Уникальный программный ключ:
b98c63f50c040389aac165e2b73c0c737775c9e9

Приложение
к ППССЗ по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский
учет (по отраслям)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(квалификация бухгалтер)

год начала подготовки 2025

СОДЕРЖАНИЕ	СТР
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	13

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы - программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ОПОП-ППССЗ) в соответствии с ФГОС для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

При реализации рабочей программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации рабочих по профессиям:

- 23369 Кассир.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре ОПОП-ППССЗ:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл дисциплин профессиональной подготовки.

1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

1.3.1 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности

знать:

З1- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни;

З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

З4- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.3.2 В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

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

1.3.3 В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	116
лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
работа с текстом	-
Промежуточная аттестация форме (3,5 семестр) –зачета; - (4,6 семестр) дифференцированного зачета	-

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

Наименование разделов тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения, формируемые компетенции, личностные результаты
1	2	3	4
3 семестр (2лк + 32 пз)		52	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	1	
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»	1	1 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	1	
	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля	1	1 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		22	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике	Практическое занятие №1 Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специаль-	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

спортивной ходьбы	ные упражнения		
	Практическое занятие №2 Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №3 Техника спортивной ходьбы		2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Практическое занятие №4 Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие №5 Специальные упражнения прыгуна	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №6 Техника выполнения прыжков в длину с места	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №7 Техника выполнения прыжков в длину с разбега	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Практическое занятие №8 Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.5. Совершенствование техники метания мяча	Практическое занятие №9 Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №10 ОФП. Толкание набивного мяча с места.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Практическое занятие №11 Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие №12 Выполнение перемещения по зонам площадки. Перемещения и стойки.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Практическое занятие №13 Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая пода- ча. ОФП	Практическое занятие №14 Действия с мячом. Нижняя прямая и боковая подача	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие №15 Действия с мячом. Верхняя прямая подача	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 3.5. Тактика игры в защите и напа- дении	Практическое занятие №16 Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
4 семестр (42 пз + 2 срс)			
Тема 3.5. Тактика игры в защите и напа- дении	Практическое занятие №17 Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 3.6. Основы методики судейства	Практическое занятие №18 Отработка навыков судейства в волейболе.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Практическое занятие №19 Выполнение передачи мяча в парах	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №20 Игра по упрощённым правилам волейбола	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Практическое занятие №21-22 Игра по правилам	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Раздел 4. Баскетбол			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	Практическое занятие №23 Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 4.2. Передачи мяча.	Практическое занятие №24	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком	Практическое занятие №25-26 Ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №27 Броски в корзину в движении. Броски в корзину с места. Броски с различных точек	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №28 Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 4.4. Техника штрафных бросков.	Практическое занятие №29 Выполнение штрафных бросков.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Практическое занятие №30-31 Тактика игры в защите и нападении	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №32 Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №33 Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №34 Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21,

			ЛР 22
	Практическое занятие №35 Игра по правилам	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Практическое занятие №36 Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №37 Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Самостоятельная работа Подготовка к выполнению контрольных нормативов	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
2 семестр (20 пз)			
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Совершенствование техники акробатических упражнений	Практическое занятие №37-38 Отработка техники акробатических упражнений (кувырки вперед, кувырки назад)	4	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №39 Отработка техники акробатических упражнений (стойка на лопатках)	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Раздел 6. Бадминтон			
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Практическое занятие №40 Отработка стойки и основных ударов	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 6.2. Поддачи	Практическое занятие №41 Отработка подач	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

Тема 6.3. Нападающий удар	Практическое занятие №42 Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Практическое занятие №43 Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №44 Контроль техники подачи, ударов справа, слева.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №45 Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №46 Игра по правилам	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
6 семестр (22 пз)			
Раздел 7. Настольный теннис			
Тема 7.1. Настольный теннис	Практическое занятие №47 Изучение элементов стола и ракетки.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №48 Обучение тактическим и техническим действиям, подаче.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №49 Игра	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Раздел 8. Футбол			
Тема 8.1. Футбол	Практическое занятие №50 Ведение мяча. Жонглирование мячом.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №51 Остановки мяча. Передачи мяча.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22

	Практическое занятие №52 Удары по мячу. Обманные движения – финты.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессио- нальных результатов	Практическое занятие №49 Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №49 Формирование профессионально значимых физических качеств	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №49 Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №49 Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
	Практическое занятие №49 Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	2,3 ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22
Итого		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа дисциплины реализуется в учебной аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Оборудование учебного кабинета:

- комплект учебной мебели для преподавателя;
- комплекты учебной мебели для обучающихся;

Технические средства обучения: экран переносной, проектор переносной

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций

Учебно-методические материалы

Спортивный зал

Оборудование спортивного зала:

Спортивное оборудование

Спортивный инвентарь

При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ

Неограниченная возможность доступа, обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории организации, так и вне ее.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы Интернет-ресурсов, базы данных библиотечного фонда:

3.2.1 Основные источники:

1	Бишаева А. А.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949532	[Электронный ресурс]
2	Федонов Р. А.	Физическая культура: учебник	Москва: Русайнс, 2023. - 256 с. – режим доступа: https://book.ru/book/949385	[Электронный ресурс]
3	Е. В. Конеева	Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. —режим доступа: https://urait.ru/bcode/545162	[Электронный ресурс]

3.2.2 Дополнительные источники:

1	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/	[Электронный ресурс]
---	---	---	---	----------------------

			e/489849	
2	Кузнецов В.С., Колосницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные материалы. (СПО). Учебник.	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа https://book.ru/books/943955	[Электронный ресурс]
3	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: https://book.ru/books/943895	[Электронный ресурс]

3.2.3. Периодические издания: не предусмотрены

3.2.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем: не предусмотрены

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических, практических занятий, выполнения, обучающимся индивидуальных заданий (подготовки сообщений и презентаций).

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета, зачета

Результаты обучения (У,З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Форма и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:		
У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	- владение методикой проведения утренней гимнастики и зарядки; - владение навыками правильного выполнения физических упражнений; - владение навыком рассказа и показа элементов (упражнений); - владение навыками спортивных игр;	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.
Знать:		
З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	- знание основных положений истории зарождения Олимпийского движения в	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттеста-

развитии человека; ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	России; - знание понятия физической культуры, принципов физической культуры, целей и задач физической культуры; - знать историю развития физкультурного движения в России.	ция в виде зачета, дифференцированного зачета.
32 основы здорового образа жизни. 33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 34 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 08, ЛР 9, ЛР 19, ЛР 21, ЛР 22	- знание основных положений по технике безопасности на занятиях по физической культуре; - знать роль физической культуры в формировании здорового образа жизни; - основные составляющие здорового образа жизни;	Текущий контроль в виде практических занятий, промежуточная аттестация в виде зачета, дифференцированного зачета.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. Пассивные: лекции.

5.2. Активные и интерактивные: спортивные игры, соревнования.