



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»

Себряковский филиал



УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ВолгГТУ

С.Е. Карпушова

«27» сентября 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Профиль подготовки	социально-экономический
Квалификация	бухгалтер
Форма обучения	очно-заочная

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО

 / Ашмарина У.В. /

27 сентября 2024

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 / Гордеева О.В. /

27 сентября 2024

Рассмотрено

Протокол заседания ПЦК № 2 от 26.09.2024.

Председатель ПЦК  / Михайлова С.А. /

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) Приказ Минпросвещения России от 24.06.2024г. №437 (Зарегистрировано в Минюсте России 30.07.2024г. №78944) и примерной образовательной программы

Разработчик(и) программы:

Преподаватель, Шаревич Александра Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	11
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (знания):

3.1 психологические основы деятельности коллектива

3.2 психологические особенности личности

Результаты обучения (умения):

У.1 организовывать работу коллектива и команды

У.2 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.

Результаты обучения (знания):

3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

3.2 основы здорового образа жизни

3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

3.4 средства профилактики перенапряжения

Результаты обучения (умения):

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе практическая подготовка	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
практические занятия	52
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	44
Консультации	16
Промежуточная аттестация (рубежный контроль, дифференцированный зачет)	8

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Содержание учебного материала		Семестр	Часов	Практическая подготовка	Формируемые компетенции
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			2	2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		3	2	2	
Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			30	18	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	3	2	2	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, техники спортивной ходьбы	3	2	2	
3	Совершенствование техники длительного бега	3	2	2	
4	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	3	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы:					
1	Специальные упражнения прыгуна, ОФП	3	2	0	
2	Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	3	4	0	
Содержание практических занятий: Эстафетный бег 4x100. Челночный бег		3	4	4	
Консультация		3	4	0	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		3	6	6	
Рубежный контроль		3	2	0	
Тема 3 Волейбол			22	12	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	2	2	
2	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	4	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		4	2	0	
Содержание практических занятий: Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		4	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика		4	2	0	

самостоятельной работы: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног					
Содержание практических занятий: Верхняя прямая подача. ОФП		4	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		4	2	0	
Содержание практических занятий: Тактика игры в защите и нападении		4	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		4	2	0	
Содержание практических занятий: Основы методики судейства		4	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Отработка навыков судейства в волейболе		4	2	0	
Тема 4 Баскетбол			10	2	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передачи мяча. ОФП		4	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Игра по упрощённым правилам баскетбола		4	2	0	
Консультация		4	4	0	
Рубежный контроль		4	2	0	
Тема 5 Гимнастика			32	14	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий:					
1	Строевые приемы	5	2	2	
2	Отработка строевых приёмов	5	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Отработка строевых приёмов		5	2	0	
Содержание практических занятий: Техника акробатических упражнений		5	4	4	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Техника акробатических упражнений		5	2	0	
Содержание практических занятий: Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт		5	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		5	2	0	
Содержание практических занятий: Упражнения на бревне (девушки). ППФП		5	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Ходьба на носках, полушпагат, уголок, равновесие, повороты		5	2	0	
Содержание практических занятий: Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		5	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами		5	4	0	

(мячи, палки, скакалки и др.)					
Консультация		5	4	0	
Рубежный контроль		5	2	0	
Тема 6 Бадминтон			14	8	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		6	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		6	2	0	
Содержание практических занятий:					
1	Подачи	6	2	2	
2	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	6	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		6	2	0	
Содержание практических занятий: Судейство соревнований по бадминтону		6	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		6	2	0	
Тема 7 Настольный теннис			10	4	ОК 04., ОК 08.
Содержание практических занятий: Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки		6	2	2	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Тактические и технические действия, подача. Игра		6	2	0	
Консультация		6	4	0	
Дифференцированный зачет		6	2	2	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины необходимы следующие помещения:

1. Б-5а Спортивный комплекс (спортивный зал). Стол преподавателя с ящиками для хранения – 1 шт.; стул преподавателя – 1 шт.; шкаф для одежды. Компьютерная техника: Ноутбук Asus x540l, 15.6, intel core i3 5005u 2.0 GHz, ОЗУ 4Гб, SSD 512 Гб. Баскетбольная площадка (пластиковые щиты - 2 шт.; амортизационные кольца - 2 шт.); вертикальная стойка турник - 1 шт.; пек-дек, тренажер для развития мышц спины (со стартом) - 1 шт.; тренажер для сгибания ног (раздельно) - 1 шт.; бицепс-машина - 1 шт.; тренажер для дельт мышц - 1 шт.; гантели женские - 8 шт.; велотренажеры - 1 шт. беговые дорожки - 1 шт.; степперы - 10 шт.; весы напольные – 1 шт.; обруч для фитнеса – 10 шт.; стойка для блинов – 1 шт.; стойка для гантелей – 1 шт.; гриф тренировочный – 1 шт.; скамья регулирующая «Профи» - 1 шт.; шведские стенки – 2 шт.; спортивная скамейка – 1 шт. ;штанга с набором дисков – 1 шт.; гири – 6 шт.; спортивные гимнастические скакалки – 10 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; спортивные гимнастические маты – 10 шт.

4.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Google Chrome - браузер

4.3 Информационное обеспечение обучения

4.3.1 Основная литература

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>
2. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2025. — 257 с. — ISBN 978-5-406-13918-9. — URL: <https://book.ru/book/955851>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. ЭБС КноРус <https://book.ru/book/932718>

4.3.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-R)
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 444с. : ил. 5 экз
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2018. - 181 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-05218-1. Эбс КноРус <https://book.ru/book/919382>

4.3.3 Перечень информационных справочных систем

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru/>
2. ЭБС «Лань», <https://e.lanbook.com/>

4.3.4 Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Формы и методы оценки
ОК 04.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 08.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания ПЦК, на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Нормативный документ
1	В связи: - с обновлением договоров на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС в списки литературы внесены изменения; - представлений запросов работодателей (в части вариативных дисциплин; сроков и заданий для проведения производственной практики) - изменением нормативных, регламентирующих документов и программного обеспечения	Протокол заседания ПЦК № 04 от 06 ноября 2025 г.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com/ Контракт №25-9 от 14.10.2025. Доступность: со всех точек доступа сети Интернет