



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

**Себряковский филиал**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор СФ ВолГТУ

С.Е. Карпушова

«24» сентября 2025 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины**  
**СГ.04 Физическая культура**

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

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО  
 / Ашмарина У.В. /  
17 сентября 2025

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью  
 / Сидорова Н.Ю. /  
17 сентября 2025

Рассмотрено

Протокол заседания ПЦК № 2 от 15.09.2025.

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 |

## **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 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                  | 120         |
| в том числе практическая подготовка                                           | 60          |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                       | 60          |
| в том числе:                                                                  |             |
| практические занятия                                                          | 52          |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>                            | 44          |
| <b>Консультации</b>                                                           | 16          |
| <b>Промежуточная аттестация (рубежный контроль, дифференцированный зачет)</b> | 8           |

#### 3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Содержание учебного материала                                                                                                                |                                                                                   | Семестр | Часов | Практическая подготовка | Формируемые компетенции |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------------------------|-------------------------|
| <b>Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>                                                   |                                                                                   |         | 2     | 2                       | ОК 04., ОК 08.          |
| <b>Содержание практических занятий:</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                      |                                                                                   | 3       | 2     | 2                       |                         |
| <b>Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> |                                                                                   |         | 30    | 18                      | ОК 04., ОК 08.          |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                                                                      |                                                                                   |         |       |                         |                         |
| 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                       |                         |
| <b>Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы:</b>                                                                    |                                                                                   |         |       |                         |                         |
| 1                                                                                                                                            | Специальные упражнения прыгуна, ОФП                                               | 3       | 2     | 0                       |                         |
| 2                                                                                                                                            | Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега                       | 3       | 4     | 0                       |                         |
| <b>Содержание практических занятий:</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                                                            |                                                                                   | 3       | 4     | 4                       |                         |
| Консультация                                                                                                                                 |                                                                                   | 3       | 4     | 0                       |                         |
| <b>Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы:</b><br>Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега              |                                                                                   | 3       | 6     | 6                       |                         |
| <b>Рубежный контроль</b>                                                                                                                     |                                                                                   | 3       | 2     | 0                       |                         |
| <b>Тема 3 Волейбол</b>                                                                                                                       |                                                                                   |         | 22    | 12                      | ОК 04., ОК 08.          |
| <b>Содержание практических занятий:</b>                                                                                                      |                                                                                   |         |       |                         |                         |
| 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                       |                         |
| <b>Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы:</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП         |                                                                                   | 4       | 2     | 0                       |                         |
| <b>Содержание практических занятий:</b><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                                                               |                                                                                   | 4       | 2     | 2                       |                         |
| <b>Самостоятельная работа. Примерная тематика</b>                                                                                            |                                                                                   | 4       | 2     | 0                       |                         |

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

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

## **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;<br>Наблюдение за выполнением практической работы |
| ОК 08.          | Тестирование;<br>Наблюдение за выполнением практической работы |

### **Критерии оценивания знаний студентов умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций:**

- знания обучающегося проверяются, по индивидуальной оценке, качества подготовки – рейтинга студента.
- все виды учебной деятельности оцениваются по 100-балльной шкале:
  - «отлично» - от 90 до 100 баллов;
  - «хорошо» - от 76 до 89 баллов;
  - «удовлетворительно» - от 61 до 75 баллов;
  - «неудовлетворительно» - 60 баллов и менее.

**Текущий контроль успеваемости** (текущая аттестация по дисциплине) по дисциплине осуществляется путем оценивания работы студента на лабораторных, практических занятиях, семинарах и пр. Оцениваются также результаты сдачи коллоквиумов, семестровых работ, курсовых проектов и работ, контрольных работ и других заданий по организуемой самостоятельной работе и т.д.

**Промежуточная аттестация** (итоговая аттестация по дисциплине). К итоговой аттестации по дисциплине допускаются студенты, набравшие по дисциплине 40-60 баллов в течение семестра. В исключительных случаях, с разрешения заведующего учебной частью, возможен допуск к аттестации студентов, набравших по итогам семестра менее 40 баллов (при условии выполнения всех установленных видов учебных поручений), с обязательным включением при аттестации дополнительных вопросов. Положительная оценка на итоговой аттестации по дисциплине определена в интервале от 15 до 40 баллов, однако, чтобы получить по дисциплине удовлетворительную оценку, в сумме (в семестре и на экзамене или зачете) необходимо набрать не менее 61 балла

### **Примечание:**

- если студентом в семестре набрано 46 или более баллов, то на итоговой аттестации достаточно набрать 15 баллов, чтобы получить удовлетворительную оценку (61 балл). В случае, когда студент в течении семестра набрал 40-45 баллов, минимальное количество баллов на итоговой аттестации по дисциплине будет 21-16 баллов (чтобы в итоге получить 61 балл);
- допускается возможность оценки знаний студентов по дисциплинам без промежуточной аттестации. Для этого 40 аттестационных баллов могут быть использованы преподавателем как дополнительные баллы в течение семестра;
- дополнительные баллы учитываются по окончании семестра и не включаются в текущую аттестацию по дисциплине и в контрольные листы текущей успеваемости.