

Государственное бюджетное учреждение Калининградской области  
профессиональная образовательная организация  
«Технологический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Советск,  
2024 год

СОГЛАСОВАНО  
заведующий учебно-  
методическим отделом  
*И. А. Ивашкина*  
И. А. Ивашкина  
30 августа 2024 года

Рабочая программа по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) разработана на основе:

✓ приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24 июня 2024 года №437 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», зарегистрировано в Министерстве юстиции России 30 июля 2024 года регистрационный N 78944, укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

**Организация-разработчик:** государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Технологический колледж»

**Разработчик:**

Рассомахина О.В. преподаватель

Рассмотрена на заседании методической кафедры «Общегуманитарных и социально-экономических дисциплин». Протокол № 1 от 29 августа 2024 года *Ивашкина*

Рекомендована Методическим советом государственного бюджетного учреждения Калининградской области профессиональной образовательной организацией «Технологический колледж», протокол № 1 от 30 августа 2024 года.

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04., ОК 08.

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04. ОК 08.	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	8
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия в форме практической подготовки	8
<i>Самостоятельная работа</i>	156
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 1.1. Здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание</b>		
	<p>Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.</p> <p>Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры</p>		<p>ОК 04 ОК 08</p>
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b> Формирование ЗОЖ		
Самостоятельная работа Здоровый образ жизни		10	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>1</b>	
<b>Тема 2.1. Совершенство вание техники бега на короткие</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b> Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		<p>ОК 04 ОК 08 ПК 3.3</p>

дистанции, технике			
Тема 2.2. Совершенство вание техники длительного бега	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенство вание техники прыжка в длину с места, с разбега	<b>Содержание:</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Практическое занятие № 5. 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		
Самостоятельная работа Легкая атлетика		<b>20</b>	
Раздел 3. Волейбол		<b>1</b>	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		

физическая подготовка			
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание В том числе практических занятий в форме практической подготовки Выполнение комплекса упражнений по ОФП		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание В том числе практических занятий в форме практической подготовки Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание В том числе практических занятий в форме практической подготовки Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание В том числе практических занятий в форме практической подготовки Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание В том числе практических занятий в форме практической подготовки Отработка навыков судейства в волейболе		ОК 04. ОК 08. ПК 3.3.
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание В том числе практических занятий в форме практической подготовки Выполнение передачи мяча в парах Игра по упрощённым правилам волейбола Игра по правилам		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
Самостоятельная работа Волейбол		30	
Раздел 4. Баскетбол		1	
Тема 4.1.	Содержание		

Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	
Тема 4.4 Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>	Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам	ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
Тема 4.6. Практика	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04

судейства в баскетболе	Практика в судействе соревнований по баскетболу	30	ОК 08 ПК 3.3
	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
<b>Самостоятельная работа Баскетбол</b>			
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 5.1. Строевые приемы</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04 ОК 08. ПК 3.3
	Отработка строевых приёмов		
<b>Тема 5.2. Техника акробатических упражнений</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04 ОК 08. ПК 3.3.
	Отработка техники акробатических упражнений		
<b>Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Гиревой спорт</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		
	Разучивание и выполнение упражнений с гириями		
<b>Тема 5.4. Упражнения на бревне (девушки). ППФП</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)		
<b>Тема 5.5. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	Выполнение комплекса ОРУ		
	Контроль комбинации по акробатике		
	Контроль комбинации на бревне, брусьях		



	Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП		
<b>Самостоятельная работа Гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>1</b>	
<b>Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b> Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3.
<b>Тема 6.2. Подачи</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b> Отработка подач		ОК 04 ОК 08. ПК 3.3.
<b>Тема 6.3. Нападающий удар</b>	<b>Содержание:</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b> Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш».		ОК 04 ОК 08. ПК 3.3.
<b>Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону</b>	<b>Содержание</b>		
	<b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b>		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		
	Контроль техники подач, ударов справа, слева		
	Контроль техники игры: одиночные, парные игры		
	Игра по правилам		
<b>Самостоятельная работа Бадминтон</b>		<b>26</b>	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>			
<b>Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание</b>		
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		ОК 04 ОК 08 ПК 3.3

	<p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП</p>		
	<p><b>В том числе практических занятий в форме практической подготовки</b></p> <p>Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий</p> <p>Формирование профессионально значимых физических качеств</p> <p>Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста</p> <p>Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов</p> <p>Специальные упражнения для развития основных мышечных групп</p>		
<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение индивидуального задания;</li> <li>2. Составление комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся;</li> <li>3. Определение уровня динамики работоспособности в учебном году и факторов, ее определяющих</li> </ol> <p>Разработать презентацию на тему «Повышение уровня знаний о вреде курения, алкоголизма, наркомании для здоровья, как основа их профилактики»</p>		10	
	<p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b></p>	2	
<p><b>Всего</b></p>		<b>164</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный:

- оборудованными раздевалками;

- спортивным оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно.); маты гимнастические; канат для перетягивания; беговая дорожка;

скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24, 32 кг; секундомеры;

весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, мячи волейбольные;

оборудование и инвентарь открытого стадиона широкого профиля: ракетки для бадминтона, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, тумбы «Старт–Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры;

- техническими средствами обучения:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

**3.2. При реализации образовательной программы преподаватель вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.**

#### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

##### **Основные печатные издания**

1. Лях В.И. Физическая культура: базовый уровень: учебник для СПО. / В.И. Лях — М.: Просвещение, 2024

2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков — М.: КНОРУС, 2024

3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: КноРус, 2024.

##### **Основные электронные издания**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-507-44156-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/209126> (дата обращения: 12.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный.

4. Зобкова, Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения: 12.07.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 12.07.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Базовая коллекция ЭБС BOOK.ru

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u> 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; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при</p>	<p>обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий</p>

соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	
--	---	--