Частное учреждение
профессиональная образовательная организация
ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Утверждаю
Директор техникума

_____Д.К. Скрыльников

«27» августа 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03949BDE00B0B4188A462228F7E57C6D43
Владелец: СКРЫЛЬНИКОВ ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ
Действителен: с 24.08.2026 до 24.11.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 Физическая культура

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Объем дисциплины - 120 час.

г.Белореченск, 2026г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**,** утвержденного приказом Министерства Просвещения от 24.06.2024 г. № 437.

Разработчик:
Нагайчук Д.Н.– преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Рецензенты:
Левшина Т.А. – преподаватель физической культуры ЧУПОО ТЕХНИКУМ «БИЗНЕС И ПРАВО»

Обсуждено и одобрено:
цикловой комиссией общеобразовательных и гуманитарных дисциплин протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

Председатель цикловой комиссии _____ О.А. Шевченко

Рассмотрено и рекомендовано к использованию в учебном процессе педагогическим советом от «27» августа 2026 г., протокол № 1

Заместитель директора по методической работе_____ А.Н. Истомина

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**	**3**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**12**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**15**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04. Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы 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; ПК 1.6, ПК 2.1

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде. ОК 08.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 1.6 Использовать цифровые технологии ведения бухгалтерского учета и формирования отчетности. ПК 2.1 Проводить инвентаризацию активов и обязательств экономического субъекта и отражать ее результаты.	Уметь: 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 профессии / специальности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; 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	**120**
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	114
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч[2]	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*	*4*
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**6**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
	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»		
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	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		
	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие №1		
	Разработка дневника самоконтроля		
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**10**	
Тема 2.1.	**Содержание учебного материала**	2	
	Практическое занятие №2		

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		ОК 04 ОК 08
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №3		
	Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции		
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №4		
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №5		
	Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятий №6		
	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		
Раздел 3. Волейбол		**18**	
Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	Практическое занятие №7		
	Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП		
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №8		
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3.	**Содержание учебного материала**	2	

Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Практическое занятие №9** Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		ОК 04 ОК 08
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №10** Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару	**2**	ОК 04 ОК 08
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №11** Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча	**2**	ОК 04 ОК 08
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №12** Отработка навыков судейства в волейболе.	**2**	ОК 04 ОК 08
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие № 13.** Выполнение передачи мяча в парах **Практическое занятие №14.** Игра по упрощённым правилам волейбола **Практическое занятие №15.** Игра по правилам	6 2 2 2	ОК 04 ОК 08
Раздел 4. Баскетбол		**16**	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №16** Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №17** Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса	2	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 4.3.	**Содержание учебного материала**	2	

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Практическое занятие №18** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №19** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	**2**	ОК 04 ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №20.** Игра по упрощенным правилам баскетбола **Практическое занятие №21** Игра по правилам	**4** 2 2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №22.** Практика в судействе соревнований по баскетболу **Практическое занятие №23** Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка.»	4 2 2	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
Раздел 5. Гимнастика		**20**	
Тема 5.1. Строевые приемы	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №24** Отработка строевых приёмов.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №25** Отработка техники акробатических упражнений.	2	ОК 04 ОК 08
Тема 5.3.	**Содержание учебного материала** **Практическое занятие №26**	2	

Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №27	2	
	Разучивание и выполнение упражнений с гирями		
Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	**Содержание учебного материала**	4	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №26	2	
	Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		
	Практическое занятие №27	2	
	Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика.		
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	**Содержание учебного материала**	12	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №28	2	
	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, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ		
	Практическое занятие №29. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие №30. Контроль выполнения комплексов ОРУ.	2	
	Практическое занятие №31. Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.	2	
	Практическое занятие №32. Контроль комбинации на бревне, брусьях.	2	
	Практическое занятие №33. Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП	2	
Раздел 6. Бадминтон		**14**	
Тема.6.1.	**Содержание учебного материала**	2	

Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	**Практическое занятие №34** Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 04 ОК 08
Тема 6.2. Подачи	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №35 Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	**Содержание учебного материала:**	2	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №36 Практическое занятие. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	**Содержание учебного материала**	8	ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие №37. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие №38. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие №39. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	Практическое занятие №40. Игра по правилам	2	
Раздел 7. Настольный теннис		**2**	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
Тема 7.1. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	2	
	Практических занятий №41		
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 8. Плавание[1]		**2**	ОК 04 ОК 08
Тема 8.1. Плавание	**Содержание учебного материала**	2	
	Практическое занятие №42 Ознакомление с техникой плавания основными видами плавания: кроль на груди и спине, брасс, прикладные виды		
Раздел 9. Лыжная подготовка[2]		**8**	

[1] При отсутсвии необходимых условий (отсутствие бассейна и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

[2] При отсутствии должных условий (малоснежные регионы и др.) допускается перераспределение часов между иными разделами программы

Тема 9.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	8	ОК 04 ОК 08 ПК 1.6
	Практическое занятие №43. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	2	
	Практическое занятие №44. Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов	2	
	Практическое занятие №45. Подъемы и спуски: техника подъемов и спусков	2	
	Практическое занятие №46. Первая помощь при травмах и обморожениях	2	
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**22**	ОК 04 ОК 08 ПК 2.1 ПК 1.6
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**22**	
	Практическое занятие №47 Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие №48 Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие № 49 Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Задания с профессиональной направленностью для 1-4 групп труда.	2	
	Практическое занятие №50 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.	2	
	Практическое занятие №51 Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	
	Практическое занятие №52 Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.	2	
	Практическое занятие №53 Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	
	Практическое занятие №54. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.	2	
	Практическое занятие №55. Формирование профессионально значимых физических качеств.	2	

	Практическое занятие №56. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста	2	
	Практическое занятие №57. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов. Специальные упражнения для развития основных мышечных групп	2	
Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет)		**2**	
Всего:		**120**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.
- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер;
музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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 профессии/ специальности.	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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.