

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ**

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор,  
проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ А.Е. Рудин

## Рабочая программа дисциплины

**СГ.04**

**Физическая культура**

Учебный план: № 26-02-1-35

Код, наименование специальности, направленность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), Ведение бухгалтерского и налогового учета  
Квалификация выпускника: Бухгалтер  
Уровень образования: Среднее профессиональное образование  
Форма обучения: очная

### План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса                                   |  | Очное обучение | Заочное обучение |
|--|--|----------------|------------------|
| Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы) | <b>Трудоемкость учебной дисциплины</b> | <b>160</b>     |                  |
|  | <b>Из них аудиторной нагрузки</b>      | <b>64</b>      |                  |
|  | Лекции, уроки                          |                |                  |
|  | Практические занятия                   | 64             |                  |
|  | Консультации                           |                |                  |
|  | <b>Промежуточная аттестация</b>        |                |                  |
|  | Курсовой проект (работа)               |                |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b>          | <b>96</b>      |                  |
| Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)     | Экзамен                                |                |                  |
|  | Зачет                                  | 1,2            |                  |
|  | Контрольная работа                     |                |                  |
|  | Курсовой проект (работа)               |                |                  |

Санкт-Петербург  
2026

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет** (по отраслям), утвержденным приказом Минпросвещения России от **24.06.2024 г. № 437**

Составитель(и): Стогова Е.А.  
(Ф.И.О)

Председатель цикловой  
комиссии: Егунова И.Г.  
(Ф.И.О)

## СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа: Вершигора А.В.  
(Ф.И.О.)

Методический отдел: Ястребова С.А.  
(Ф.И.О. сотрудника отдела)

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» к обязательной части социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы (ОП).

Дисциплина обеспечивает формирование общих (ОК) компетенций ОК.08.

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

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающегося следующих компетенций на базе полученных знаний и умений

| Код и формулировка ОК, ПК   | Знания   | Умения   |
|---|--|--|
| ОК 8<br>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
|   | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при данной специальности.                          | Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.  |
|   | Средства профилактики перенапряжения   | Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности                                      |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

### 2.1. Тематический план и содержание дисциплины:

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                 | Объем в часах |
|---|--|---------------|
| 1   | 2  | 3             |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания</b> |  |               |
| Тема № 1. Легкая атлетика.  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>34</b>     |
|   | 1. Кроссовая подготовка, бег на средние и длинные дистанции.                               |               |
|   | 2. Бег на короткие дистанции, эстафетный бег, челночный бег.                               |               |
|   | 3. Техника метаний   |               |
|   | 4. Техника прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».                       |               |
|   | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>14</b>     |
|   | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.    | 2             |
|   | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на короткие дистанции. Техника бега по дистанции. | 2             |
|   | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Челночный бег 3x10 м                                  | 2             |
| 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Эстафетный бег.                          | 2  |               |
| 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Беговые эстафеты с предметами.           | 2  |               |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах |
|--|---|---------------|
|  | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Метание теннисного мяча на дальность.  | 2             |
|  | 7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Прыжки в длину с места.  | 2             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                  | <b>20</b>     |
| <b>Текущий контроль по разделу 1 тема № 1 – индивидуальный или групповой опрос</b> |   |               |
| Тема № 2 <b>Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>34</b>     |
|  | 1. Гимнастика. Строевые упражнения.   |               |
|  | 2. Упражнения для развития силовых способностей, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей.  |               |
|  | 3. Комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.  |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>12</b>     |
|  | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Общеразвивающие упражнения. Построения, перестроения, размыкания, смыкания.  | 2             |
|  | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц брюшного пресса   | 2             |
|  | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развития мышц рук.  | 2             |
|  | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения с набивными мячами.   | 2             |
|  | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для развитие силовой выносливости.  | 2             |
|  | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки). | 2             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Составление комплекса общеразвивающих упражнений. силовых упражнений на различные группы мышц.   | <b>22</b>     |
| <b>Текущий контроль по разделу 1 тема № 2 – ДЗ</b>                                 |   |               |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>  |   | <b>2</b>      |
| <b>Всего в 1 семестре:</b>   |   | <b>70</b>     |
| <b>Раздел № 2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>                         |   |               |
| Тема № 3. <b>Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>22</b>     |
|  | 1. Специальные физические упражнения для укрепления разных групп мышц   |               |
|  | 2. Упражнения для развития гибкости   |               |
|  | 3. Специальные физические упражнения, для развития координационных способностей.  |               |
|  | 4. Комплексное развитие основных физических качеств   |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>  | <b>10</b>     |
|  | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.  | 2             |

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся   | Объем в часах |
|--|--|---------------|
|  | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.   | 2             |
|  | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.   | 2             |
|  | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.   | 2             |
|  | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Развитие общей и силовой выносливости.  | 2             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение упражнений для развития основных физических качеств для подготовки к сдаче нормативов комплекса ВФСК «ГТО»                         | <b>12</b>     |
| <b>Текущий контроль по разделу 2 тема № 3 – индивидуальный или групповой опрос</b> |  |               |
| Тема № 4. Спортивные игры.   | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>36</b>     |
|  | 1. Баскетбол. Способы передвижений с мячом в баскетболе, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы.                      |               |
|  | 2. Волейбол. Способы передвижений с мячом, передачи, подачи, приемы, нападающие удары, блоки.  |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>14</b>     |
|  | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение ведения мяча – специальные упражнения.  | 2             |
|  | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение передач мяча – специальные упражнения.  | 2             |
|  | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение бросков баскетбольного мяча в кольцо - специальные упражнения.  | 2             |
|  | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Выполнение технических и тактических игровых приемов.  | 2             |
|  | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Баскетбол. Учебная игра.  | 2             |
|  | 6. Практическое занятие. <i>Тема</i> Волейбол. Выполнение верхних и нижних передач.  | 2             |
|  | 7. Практическое занятие. <i>Тема</i> Учебная игра в волейбол.  | 2             |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Баскетбол. Правила игры и техника безопасности.<br>Правила судейства.<br>Волейбол. Правила игры и техника безопасности.<br>Правила судейства. | <b>22</b>     |
| <b>Текущий контроль по разделу 2 тема № 4 – ДЗ</b>                                 |  |               |
| Тема № 5. Лёгкая атлетика  | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>30</b>     |
|  | 1. Бег на средние и длинные дистанции  |               |
|  | 2. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).  |               |
|  | <b>В том числе, практических занятий</b>   | <b>10</b>     |
|  | 1. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на средние дистанции (400 м)  | 2             |
|  | 2. Практическое занятие. <i>Тема</i> Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.   | 2             |

| Наименование разделов и тем                       | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся  | Объем в часах |
|---|---|---------------|
|   | 3. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег по дистанции 800 м.  | 2             |
|   | 4. Практическое занятие. <i>Тема</i> Бег на длинные дистанции   | 2             |
|   | 5. Практическое занятие. <i>Тема</i> Выполнение легкоатлетических нормативов комплекса ВФСК «ГТО»   | 2             |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Лёгкая атлетика. Составление структуры техники спортивной ходьбы, прыжка в длину способом согнув ноги, метание мяча, прыжков в длину с места | <b>20</b>     |
| <b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b> |   | <b>2</b>      |
| <b>Всего во 2 семестре:</b>                       |   | <b>90</b>     |
| <b>ВСЕГО:</b>                                     |   | <b>160</b>    |

## 2.2 Курсовое проектирование. Не предусмотрено

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

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

Спортивный зал с соответствующим оборудованием:  
Баскетбольное и волейбольное оборудование (мячи, сетки, кольца);  
Снаряды для легкой атлетики;  
Оборудование для эстафет.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы дисциплины

#### 3.2.1 Учебная литература

##### а) основная

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129198.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрatenко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

##### б) дополнительная

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

2. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева. - Москва: ЕАОИ, 2024. - 344 с. - ISBN 978-5-374-00521-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/395019/reading> - Текст: электронный

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелыченко; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие— (Среднее профессиональное образование). / Ю.С. Филиппова. - Москва: Инфра-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/391603/reading> - Текст: электронный

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

### 3.2.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, в т. ч. электронные образовательные ресурсы

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks URL: <https://www.iprbookshop.ru>.
2. Электронно-библиотечная система «Айбукс» URL: <https://www.ibooks.ru/>
3. ЭБС СПбГУПТД URL: <http://publish.sutd.ru/>

## 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Шкала оценивания  | Критерии оценивания   | Наименование оценочных средств ПА   |
|-------------------|---|---|
| Отлично           | Обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, выполнил контрольные нормативы на оценку «отлично»  | Контрольные нормативы;<br>Вопросы для индивидуального или группового опроса |
| Хорошо            | Обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «хорошо» |   |
| Удовлетворительно | Обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий, выполнил контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»   |   |

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| Неудовлетворительно | Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, не выполнил контрольные нормативы.   |  |
| Зачтено             | Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами в различных видах спорта, выполнил все контрольные нормативы. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд) и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля.  |  |
| Не зачтено          | Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий. Допускает значительные ошибки при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом, допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Обучающийся самостоятельно не может организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд). Не выполнил все контрольные нормативы. |  |