Подписано цифровой подписью: ЧПОУ "ВСТ ТС"
DN: 1.2.643.100.4=120A3234363431313338353 8,
1.2.643.100.3=120B303038373438343539383 0,
1.2.643.100.1=120D313037323430303032353 039,
1.2.643.3.131.1.1=120C323436343037393338323333, c=RU, st=24 Красноярский край, l=Г КРАСНОЯРСК, street=АКАДЕМИКА ВАВИЛОВА, Д. 1,СТР. 10,КОМ. 1, o=ЧПОУ "ВСТ ТС", cn=ЧПОУ "ВСТ ТС", title=ДИРЕКТОР, givenName=ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА, sn=СИНЮШКИНА
Дата: 2026.10.13 07:17:49 +07'00'

Частное профессиональное образовательное учреждение

«Восточно-Сибирский техникум туризма и сервиса»
(ЧПОУ «ВСТТС»)

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом ЧПОУ «ВСТ ТС»
(протокол № 5 от 27.04.2026)
председатель Педагогического совета, директор
Т.А.Синюшкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника
Бухгалтер

Форма обучения
Очная

Красноярск, 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (утвержден приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 июня 2024 г. N 437).

Программа предназначена для студентов и преподавателей ЧПОУ «ВСТТС».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» является частью основной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) базовой подготовки.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «СГ.04 Физическая культура» обучающийся должен ***уметь:***

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

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

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 самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	**112**
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия (в форме практической подготовке)	110
самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	**2**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций и личностные результаты
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала**	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	1	
Раздел 2. Практическая часть			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	23	ОК 2, ОК 3, ОК
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.	11	
	Самостоятельная работа студента	12	
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег) 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата		
Тема 2.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	23	ОК 2, ОК 3, ОК
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.	11	

	Самостоятельная работа студента	12	
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней,		
	вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности		
Тема 2.3. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	23	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.	11	
	Самостоятельная работа студента	12	
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 2, ОК 3, ОК 6
2 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1 Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	1	ОК 2, ОК 3, ОК
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	1	
Раздел 2. Практическая часть			
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	24	ОК 2, ОК 3, ОК
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для	**12**	

	коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
	Самостоятельная работа студента	12	
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 2. Ведение личного дневника самоконтроля, написание реферата		
Тема 2.2. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	24	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.	**12**	
	Самостоятельная работа студента	12	
	1. Занятия дополнительными видами спорта и подготовка к выполнению нормативов (ГТО)		
Тема 2.4. Виды спорта по выбору.	**Содержание учебного материала**	24	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).	12	
	Самостоятельная работа студента	12	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной		

	деятельности Подготовка к зачету		
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 2, ОК 3, ОК 6
3 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1 Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	1	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	23	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.	11	
	Самостоятельная работа студента	12	
	1. Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)		
Тема 2.4. Виды спорта по выбору	**Содержание учебного материала**	24	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.	**12**	
	Самостоятельная работа студента	12	

	1. Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 2. Подготовка к зачету		
Промежуточная аттестация	Зачет		ОК 2, ОК 3, ОК
4 семестр			
Раздел 1. Теоретическая часть			
Тема 1.1 Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата.	1	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	11	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.	5	
	Самостоятельная работа студента	6	
	Освоение физических упражнений различной направленности (пешие прогулки, беговые упражнения, кроссовый бег)		
Тема 2.4. Виды спорта по выбору	**Содержание учебного материала**	12	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.	**6**	
	Самостоятельная работа студента	6	
	Составление и выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности 1. Подготовка к дифференцированному зачету		

Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Всего:	**112**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы дисциплины должно быть предусмотрено спортивное сооружение: **спортивный зал**, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения учебного предмета.

Спортивный зал

перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

Баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, скамейки, волейбольные стойки. волейбольная сетка, волейбольные мячи, защитные сетки на окна, защитные сетки на стены, гимнастическое бревно, гимнастический мост, спортивные маты, перекладина, эстафетные палочки, кубики для челночного бега.

Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет

Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:

Автоматизированное рабочее место библиотекаря

Автоматизированное рабочее место читателей

Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ

Принтер

Сканер

Стеллажи для книг

Кафедра

Выставочный стеллаж

Каталожный шкафа

Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы)

Помещение для самостоятельной работы

Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование: Автоматизированные рабочие места обучающихся

Парты (2-х местные)

Стулья

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основная литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Юрайт, 2018. — 424 с. - Режим доступа: http://biblio-online.ru

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2018. — 493 с. - Режим доступа: http://biblio-online.ru

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.— М. : КноРус, 2018. — 181 с. - Режим доступа: http://www.book.ru

Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 173 с. -

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ***знать:*** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний Устный опрос Оценка выполнения контрольных нормативов Зачет Дифференцированный зачет