

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Первякова Светлана Валерьевна
Должность: Директор колледжа СКФУ в г. Ставрополе
Дата подписания: 18.08.2026 16:37:49
Уникальный программный ключ:
63a18c373da05c089b08fcc89c468af301900f17

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«Северо-Кавказский федеральный университет»

Колледж СКФУ в г. Ставрополе

УТВЕРЖДАЮ

Директор института экономики и управления,
д-р экон. наук, профессор
Ушвицкий Л.И.

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ.06 Физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения очная

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СГ.06 Физическая культура разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы учебной дисциплины для профессиональных образовательных организаций, с учетом направленности на удовлетворение потребностей регионального рынка труда и работодателей.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана:

1. Кононова Д. И., преподаватель колледжа СКФУ в г. Ставрополе

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.06 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы СПО:

Учебная дисциплина «СГ.06 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	<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 профессии / специальности	<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 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	164
в т.ч. в форме практической подготовки	-
в т.ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	110
Самостоятельная работа	54
Промежуточная аттестация (зачет)	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		38/0	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	19	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	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»		
	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	15	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими	Содержание учебного материала	19	ОК 01 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		

упражнениями и спортом	В том числе практических занятий	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	15	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		36/0	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	14	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	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:	14	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Специальные упражнения прыгуна, ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега		
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	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		16/0	

Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	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 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение комплекса упражнений по ОФП		
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Отработка навыков судейства в волейболе		
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4	ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Выполнение передачи мяча в парах Игра по упрощённым правилам волейбола		

	Игра по правилам		
Раздел 4. Баскетбол		18/0	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 01
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног		ОК 08
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий	2	ОК 04
	Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса		ОК 08
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий	2	ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		ОК 08
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий	2	ОК 04
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног		ОК 08
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4	ОК 01
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Игра по упрощенным правилам баскетбола Игра по правилам		ОК 08
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4	ОК 01
	В том числе практических занятий	4	ОК 04
	Практика в судействе соревнований по баскетболу		ОК 08

	Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»		
Раздел 5. Гимнастика		14/0	
Тема 5.1. Строевые приемы	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий	2	ОК 04
	Отработка строевых приёмов		ОК 08
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2	ОК 01
	В том числе практических занятий	2	ОК 04
	Отработка техники акробатических упражнений		ОК 08
Тема 5.3. Упражнения на брусках (юноши). Упражнения на бревне (девушки). ППФП	Содержание учебного материала	4	ОК 01
	В том числе практических занятий	2	ОК 04
	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 Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок		ОК 08
Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	Содержание учебного материала	6	ОК 01
	В том числе практических занятий	6	ОК 04
	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		ОК 08
Раздел 6. Бадминтон		14/0	ОК 01
Тема 6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		
Тема 6.2.	Содержание учебного материала	2	ОК 01

Подачи	В том числе практических занятий	2	ОК 04 ОК 08
	Отработка подач		
Тема 6.3. Нападающий удар	Содержание учебного материала:	2	ОК 01
	В том числе практических занятий	2	ОК 04
	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		ОК 08
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону	Содержание учебного материала	6	ОК 01
	В том числе практических занятий	6	ОК 04
	Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		ОК 08
	Контроль техники подач, ударов справа, слева Контроль техники игры: одиночные, парные игры Игра по правилам		
Раздел 7. Настольный теннис		4/0	ОК 01
Тема 7.1. Настольный теннис	Содержание учебного материала	4	ОК 04
	В том числе практических занятий	4	ОК 08
	Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра		
Раздел 8. Лапта		8	ОК 01
Тема 8.1. Лапта	Содержание учебного материала	8	ОК 04
	В том числе практических занятий	8	ОК 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки (бьющего, перебежчика), удары битой по мячу, перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания (прыжком, падением, остановкой, кувырком, поворотом корпуса, изменением скорости бега), переосаливание, самоосаливание.		
Раздел 9. Кроссовая подготовка		10/0	ОК 01
Тема 9.1. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	10	ОК 04
	В том числе практических занятий	10	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях по кроссовому бегу Имитационные упражнения для рук и ног с помощью амортизаторов		

	Техника бега по пересеченной местности Первая помощь при травмах		
Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	ОК 01
Тема.10.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 04
	В том числе практических занятий	6	ОК 08
	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда. Формирование профессионально значимых физических качеств Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов Специальные упражнения для развития основных мышечных групп		
Промежуточная аттестация в форме зачета		-	
Всего:		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия специальных помещений:

Спортивный зал. Ворота мини-футбольные 3х2 м, свободностоящие, - 2 шт.; защита (протектор) для волейбольных стоек - 2 шт.; стойки волейбольные телескопические многофункциональное спортивное игровое табло; профессиональный теннисный стол с сеткой; скамейка гимнастическая; стенка гимнастическая; стойка баскетбольная (ферма) передвижная, складывающаяся 2 шт.; стойка олимпийская; вышка судейская для волейбола и тенниса складная и передвижная; баскетбольный мяч, волейбольный мяч; футбольный мяч; гандбольный мяч; ракетка для настольного тенниса; сетка волейбольная; сетка мини-футбольная; мяч набивной; обруч гимнастический; скакалка, карематы.

Помещения для организации самостоятельной и воспитательной работы, оборудованное комплектом учебной мебели на 22 посадочных места, компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные источники:

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>.

3.2.2. 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. Фаина, 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>.

3.2.3. Интернет-источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка».

Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: -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	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Выполнение контрольных нормативов, Практические занятия, Защита рефератов, Зачет
Умения: -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	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактикотехнические действия в игре; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Выполнение контрольных нормативов, Практические занятия, Защита рефератов, Зачет