

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2026 г.

РАССМОТРЕНА

на заседании

МЦК физического воспитания и БЖ

Протокол № 9 от «27» мая 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора ГБПОУ «ВЭК»

№ 143-ОДот «01» июня 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет** (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 437 от 24 июля 2024 г. (зарегистрировано в Минюсте России 30 июля 2024 г. № 78944).

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский энергетический колледж» (ГБПОУ «ВЭК»)

Разработчики: Айсаев Багаудин Магомедович,
Каргин Сергей Сергеевич, преподаватели ГБПОУ «ВЭК»

СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
2ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Место дисциплины в структуре основной программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет** по отраслям. Учебная дисциплина ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА наряду с учебными дисциплинами общего гуманитарного и социально-экономического цикла обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК. ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам. ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 06.Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения; ОК 07.Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

в рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК ПК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.	- 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	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	122
Самостоятельная работа	6
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
Промежуточная аттестация проходит в 3-5 семестрах, дифференцированный зачет в 6 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

2 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций
1	2	3	4
1 семестр – 28 +2 часа СР			
Раздел 1: Введение	Содержание учебного материала	2	ОК04, ОК07 ОК 07, ОК08
	1.Роль ФК при изучении общепрофессиональных и специальных дисциплин для формирования ОК и ПК.	2	
Раздел 2: Легкая атлетика.		16	ОК04, ОК07 ОК08
Тема 2.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание. Изучение профессионально значимых физических качеств.	2	
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. Изучение профессионально значимых физических качеств.	2	
	4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 2.2 : Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	4	ОК04, ОК08
	5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 2.3: Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину. Техника бега на средние	Содержание учебного материала	6	
	7.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	8.Совершенствование техники бега на средние дистанции. ППФП.	2	

дистанции, техника прыжка в длину.	Закрепление профессионально значимых физических качеств. 9. Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)		10	ОК04 ОК08
Тема 3.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК04, ОК08
	10. Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Основы ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	11. Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 3.2: Техника ведения «два шага», техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала	4	ОК04, ОК08
	12. Совершенствование техники ведения «два шага» в ходьбе. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	13. Совершенствование техники ведения «два шага» легким шагом. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы двумя руками. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 3.3: Совершенствование техники игры.	Содержание учебного материала	2	
	14. Совершенствование техники игры. Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	15. Самостоятельная работа.	2	

2 семестр – 38 +2 часа СР.

Раздел 4: Теория			
Раздел 5: Спортивные игры (волейбол)		24	ОК04, ОК08
Тема 5.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Формы занятий физ. упр. в режиме дня. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	3. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 5.2: Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08
	4. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	5. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	6. Совершенствование техники. Учебная игра. ОФП.	2	
Тема 5.3: Техника подачи мяча снизу и сверху.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08
	7. Совершенствование техники подачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	8. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ППФП.	2	
	9. Совершенствование техники подачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 5.4: Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08
	10. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	2	
	11. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. ОФП.	2	
	12. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	

Раздел 6: Легкая атлетика.		10	ОК04, ОК07, ОК08
Тема 6.1: Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК04, ОК07 ОК08
	13. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 400м. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
	14. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Техника бега на 1000м. Формы занятий физ. упр. в режиме дня.	2	
Тема 6.2: Техника бега на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4	ОК04, ОК07 ОК08
	15. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 30м. ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
	16. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника бега на 60м. ОФП Закрепление профессионально значимых физических качеств.	2	
Тема 6.3: Техника прыжков в длину.	Содержание учебного материала	2	ОК04, ОК08
	17. Совершенствование техники прыжков в длину. ОФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
Раздел 7: ОФП		4	
Тема 7.1: Спортивные игры. Атлетическая подготовка.	Содержание учебного материала	4	ОК04, ОК08
	18. Спортивные игры (н/теннис ,метание дротиков, волейбол, шашки, шахматы). Работа на тренажерах.	2	
	19. Спортивные игры (н/теннис ,метание дротиков, волейбол, шашки, шахматы). Работа на тренажерах	2	
	20.Самостоятельная работа.	2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».

3 курс

Наименование разделов, тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельные работы обучающегося.	Объем часов	Коды компетенций.
1	2	3	4
1 семестр – 28 часов			
Раздел 1: Введение			ОК04, ОК06, ОК07, ОК08
Раздел 2: Легкая атлетика.		18	ОК04, ОК07, ОК08
Тема 2.1: Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	8	ОК04, ОК08
	1.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 100м., подтягивание.	2	
	2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольный тест: бег 1000м., прыжок в длину с места. Силовая подготовка.	2	
	3.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
	4.Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Силовая подготовка. ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
Тема 2.2 : Техника бега на короткие дистанции, техника метания гранаты.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08
	5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Закрепление профессионально значимых физических качеств Совершенствование техники метания гранаты. Упражнения ППФП.	2	
	6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, стартовое ускорение). Совершенствование техники метания гранаты с 3-х 5-ти шагов. Упражнения ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
	7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (бег по дистанции). Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Упражнения ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
Тема 2.3:	Содержание учебного материала	4	ОК04,

Техника бега на средние дистанции, техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние дистанции.	8.Совершенствование техники бега на средние дистанции (тактика бега). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 9.Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Упражнения ППФП. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2 2	OK08
Раздел 3: Спортивные игры (баскетбол)		10	OK04, OK08
Тема 3.1: Техника ведения мяча.	Содержание учебного материала 10.Совершенствование техники ведения мяча правой (левой) руками.	2 2	
Тема 3.2: Техника ловли и передачи мяча.	Содержание учебного материала 11. Совершенствование техники ловли и передачи мяча из-за головы, от груди, об пол. Упражнения ППФП. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2 2	OK04, OK08
Тема 3.3: Техника ведения мяча «два шага».	Содержание учебного материала 12. Совершенствование техники ведения «два шага». Взаимодействие в парах, тройках. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2 2	OK04, OK08
Тема 3.4: Техника игры в защите.	Содержание учебного материала 13.Совершенствование техники игры в защите. Учебная игра. Упр. ОФП	2 2	
Тема 3.5: Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала 14. Совершенствование техники игры в нападении. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2 2	OK04, OK08

2 семестр – 22 часов+2

Раздел 4: ОФП		6	OK04, OK06, OK07, OK08
Тема 4.1: Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений	Содержание учебного материала 15.Гимнастические упражнения, упр. л/атлетики, спортигры, дартс. Закрепление профессионально значимых физических качеств 16.Комплекс упр.профессиональной направленности, н/теннис, дартс. Закрепление профессионально значимых физических качеств 17.Силовая подготовка круговым методом, комплекс упр. ОФП, дартс.	6 2 2 2	OK04, OK06, OK07, OK08

	Закрепление профессионально значимых физических качеств		
Раздел 5: Спортивные игры (волейбол)		16	ОК04, ОК08
Тема 5.1: Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08
	18. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
	19. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
	20. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
Тема 5.2: Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала	6	ОК04, ОК08
	21. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Двусторонняя учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
	22. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Двусторонняя учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
	23. Совершенствование техники подачи мяча сверху. Двусторонняя учебная игра с заданием. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
Тема 5.3: Техника нападения и блокирования.	Содержание учебного материала	4	ОК04, ОК08
	24. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
	25. Совершенствование техники нападения. Индивидуальные, групповые и командные действия в игре. Учебная игра. Закрепление профессионально значимых физических качеств	2	
	26. Самостоятельная работа.	2	
	Промежуточная аттестация	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Стадион, плавательный бассейн, открытая баскетбольная площадка, прыжковая яма, гимнастический городок.

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем:

- шведские стенки
- гимнастические скамейки
- волейбольная стойка и сетка
- баскетбольные щиты
- гимнастические маты
- перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
- гимнастические скакалки и палки

Тренажерный зал со всем необходимым оборудованием.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Физическая культура» ООО «КноРус» 2018
2. М.Я.Виленский, А.Г.Горшков «Физическая культура» учебник СПО, ООО «КноРус» 2015.
3. А.А.Бишаева «Физическая культура» учебник, Москва ОИЦ «Академия» 2018
4. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» учебник 19-е издание, Москва ОИЦ «Академия» 2018
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын «Физическая культура» Москва 2020.
6. Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева «Анатомия и спортивная морфология» Москва 2019.
7. В.И. Дубровский «Лечебная физическая культура» Москва 2020.
8. П.К. Петров «Информационные технологии в физической культуре и спорте» Москва 2018.
9. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Дидактический материал к занятиям в специальной медицинской группе» Волгоград 2021.
10. В.Б.Мандриков, М.П.Мицулина, Л.В.Салазникова «Организационно- методическое обеспечение учебного процесса в специальной медицинской группе» Волгоград 2021.
11. А.Н.Каинов «Физическая культура 9-11классы» Волгоград: Издательство «Учитель» 2022.
12. П.А.Кисилев, С.Б.Кисилева «Справочник учителя физической культуры» Волгоград 2019.
13. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Подготовка к сдаче норм ГТО» «Просвещение» Москва 2018.

3.2.2 Электронные издания

IPR books:

- 1.Методические основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 2.Теоретическая и методическая подготовка студентов по л/атлетике Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 3.Легкая атлетика с методикой тренировки. Учебно-методическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 4.Прикладная физическая культура для студентов специальной медицинской группы. Учебное пособие. Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 5.Методика обучения предмета «Физическая культура» Учебно - практическое пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2019.
- 6.Физическая культура. Учебное пособие для СПО Профобразование Ай Пи Эр 2018
- 7.Самостоятельная подготовка студентов к выполнению норм комплекса ГТО Учебно - методическое пособие. Новосибирский государственный университет 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Входной контроль знаний и умений, сформированных в ходе получения среднего общего образования, осуществляется в форме тестирования с учетом дифференцированного подхода к выбору заданий, с целью дальнейшего применения их при формировании общих и профессиональных компетенций в рамках учебной дисциплины «Физическая культура»

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни -условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Выступление с сообщениями, тестирование. Проведение своего комплекса зарядки в группе. Дифференцированный зачет.
Умения: -использовать физкультурно-	Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ,	Проведение своего комплекса зарядки в группе.

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	В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта	Выступление с сообщением. Наблюдение преподавателя и его устная оценка Выполнение контрольных нормативов. Портфолио личных достижений обучающегося. Наблюдение преподавателя и его устная оценка. Проведение мероприятия. Портфолио личных достижений обучающегося. Дифференцированный зачет
--	---	--