

**ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ЧПОУ НГТК)**

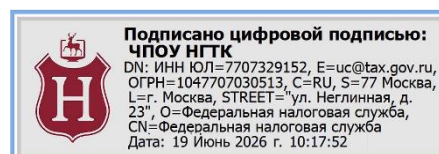
РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 13
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧПОУ НГТК
Н.О. Ким

Приказ № 224/1 от «15» июня 2026 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

среднего профессионального образования

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Квалификация:

бухгалтер

Форма обучения: заочная

Нормативный срок обучения:

3 года 7 месяцев на базе основного общего образования

2 год 7 месяцев на базе среднего общего образования

Нижний Новгород, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Организация-разработчик: Частное профессиональное образовательное учреждение «Нижегородский гуманитарно-технический колледж»

Разработчик: Мастрюков В.А., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

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 04	- организовывать работу коллектива и команды, - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, - основы проектной деятельности
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	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни, - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, - средства профилактики перенапряжения

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 т.ч. в форме практической подготовки	120
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	14
Самостоятельная работа	106
Промежуточная аттестация: зачет	-

2.2. Тематический план и содержание учебной 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, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ		2/2	
Тема 1.1. Здоровый образ жизни	Содержание учебного материала	2/2	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	2	
	Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания. Возрастная физиология. Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам. Культура здоровья и вредные пристрастия. Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося. Культура психического здоровья. Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе. Средства физической культуры в регуляции работоспособности. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность). Цели и задачи физической культуры	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		22/-	
Тема 2.1.	Содержание учебного материала	4/-	

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 1. Биомеханические основы техники бега; техники стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование	4	
Тема 2.2. Техники длительного бега	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 2. Техники длительного бега до 15-20 минут	4	
Тема 2.3. Техники прыжков	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 3. Прыжки (маховые упражнения для рук и ног), ОФП	4	
Тема 2.4. Челночный бег	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 4. Челночный бег	4	
Тема 2.5. Ведение спортивного дневника	Содержание учебного материала	6/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6	
	Практическое занятие № 5. Спортивный дневник	6	
Раздел 3. История волейбола		20/-	
Тема 3.1. Распределение зон площадки	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Практическое занятие № 6. Зоны волейбольной площадки	2	
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Практическое занятие № 7. Передача мяча	2	
Тема 3.3. Укрепление мышц	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 8. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
Тема 3.4.	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08

Подача мяча	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Практическое занятие № 9. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	2	
Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Практическое занятие № 10. Выполнение приёмов передачи мяча	2	
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Практическое занятие № 11. Особенности судейства в волейболе	2	
Тема 3.7. Правила игры	Содержание учебного материала	6/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6	
	Практическое занятие № 12. Правила передачи мяча	2	
	Практическое занятие № 13. Упрощённые правила волейбола	2	
	Практическое занятие № 14. Изучения правил игры	2	
Раздел 4. История баскетбола		24/-	
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 15. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 16. Упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
Тема 4.3. Техника бросков мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 17. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	

Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4/-	
	Практическое занятие № 18 Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	4	
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 19. Упрощенные правила баскетбола	2	
	Практическое занятие № 20. Игра по стандартным правилам	2	
Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие 21. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие 22. Упражнения ведения мяча змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
Раздел 5. Гимнастика		12/2	
Тема 5.1. Теоретическая база строевых приемов	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Практическое занятие № 23. Техники строевых приёмов	2	
Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	
	Практическое занятие № 24. Техники акробатических упражнений	2	
Тема 5.3. Теоретические основы	Содержание учебного материала	2/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	2	

упражнений на брусьях (юноши). Гиревой спорт	Практическое занятие № 25. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; страховка партнера, упражнения с гантелями, гириями. ППФП Упражнения с гириями	2	
Тема 5.4. Теоретические основы упражнений на бревне (девушки). ППФП	В том числе практических занятий	2/2	ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие № 26. Бревно: наскок, ходьба, полушпагат, уголок, равновесие, повороты, соскок	1	
	Понятие связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	1	
Тема 5.5. Составление методических указаний комплекса ОРУ	Содержание учебного материала	8/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	8	
	Практическое занятие № 27. Комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 28. Комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 29. Комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 30. Упражнения по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
Раздел 6. История бадминтона.		26/-	
Тема 6.1. Основные приемы в бадминтоне	Содержание учебного материала	4/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	4	
	Практическое занятие № 31. Упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
Тема 6.2. Механика подачи	Содержание учебного материала	6/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6	
	Практическое занятие № 32. Различия приемов подачи	6	
Тема 6.3. Механика нападающего удара	Содержание учебного материала	6/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	6	
	Практическое занятие № 33. Различия атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	6	
Тема 6.4. Судейство по	Содержание учебного материала	10/-	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа обучающихся	10	

бадминтону	Практическое занятие № 34. Судейство игры по упрощенным правилам	4	
	Практическое занятие № 35. Фиксация техники подачи, ударов справа, слева	3	
	Практическое занятие № 36. Фиксация техники игры: одиночные, парные игры	3	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		10/10	
Тема.7.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности бухгалтера. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности бухгалтера. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности бухгалтера. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности бухгалтера. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков в профессии бухгалтера. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств в профессии бухгалтер. Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности бухгалтер. Оценка эффективности ППФП в трудовой деятельности бухгалтера.	4	
	Практическое занятие № 37. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для профессий 1 и 2 группы	2	
	Практическое занятие № 38. Формирование профессионально значимых физических качеств в работе бухгалтера.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета		-	
Всего		120	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины производится с применением дистанционных технологий и требует наличия электронной образовательной среды; учебного кабинета.

Оборудование учебного кабинета:

- классная доска;
- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-практическое оборудование, необходимое для проведения предусмотренных программой практических занятий. В соответствии с п.4.4 ФГОС СПО допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Технические средства обучения:

- компьютеры с выходом в сеть Internet;
- сайт «Личная студия» с возможностью работы с электронным образовательным ресурсом;
- электронные библиотечные ресурсы.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

- методические указания по организации практических занятий;
- методические указания по самостоятельной работе.

Программное обеспечение:

Программное обеспечение, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- компьютерные обучающие программы;
- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполненных работ;
- справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант»;
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART» <http://iprbookshop.ru/>;
- программа управления образовательным процессом в ЭИОС (Информационная технология. Программа управления образовательным процессом. КОМБАТ).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основные источники

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 3-е изд. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 122 с. — ISBN 978-5-4488-1954-4, 978-5-4497-2851-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/138338.html>
2. 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>
3. 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>
4. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. — 204 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146887.html>

Дополнительные источники

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>
2. Чиждова Ю.В. Теоретическая часть. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Чиждова Ю.В. - 2022. - <https://library.roweb.online>

Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные и поисковые системы):

- <http://lib.sportedu.ru>
- <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
- <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
- <http://www.sportedu.ru>
- <http://www.infosport.ru>
- www.garant.ru - Справочная правовая система «Гарант»
- электронно-библиотечная система (ЭБС) ЭБС «IPR SMART» <http://iprbookshop.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	- обучающийся 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 специальности; - проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	тестирование; результаты выполнения контрольных нормативов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
- 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; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	- обучающийся 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 специальности; - выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	выполнение комплекса упражнений; выполнение контрольных нормативов с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма