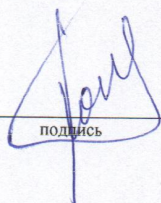


Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

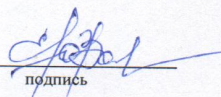
Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):
Часов А.Н., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рецензент:
Васильева Е.Ю., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 6 от 03.02 2026г.

Председатель ЦК  / Т.Л. Балеева

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), укрупнённая группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- 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

Бухгалтер должен обладать общими компетенциями:

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.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 120 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 120 часов;
самостоятельной работы обучающегося 110 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	120
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	10
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	110
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	1,2,3,4,5 сем. - домашняя контрольная работа, зачет с оц.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.			
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала Характеристика психофизиологических состояний, занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	4	2
Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.			
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	12	3
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в	Содержание учебного материала Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в	14	3

волейболе.	3х и 4х после перемещений и в учебной игре. 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре . 3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. 4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. 5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра. 6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. 7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра. 8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. 9. Совершенствование технических элементов в игре.		
Тема 2.3. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подбор инвентаря и оборудования. Виды лыжных ходов. Повороты, торможения, падения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Бег по стадиону до 5 км 1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы. 2. Одновременный бесшажный, одношажный, душажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км. 4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. 5. Полуконьковый и коньковый ход. 6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши).	12	3
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра. 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра. 3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	12	3

	<p>4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.</p> <p>5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.</p> <p>6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.</p> <p>7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.</p> <p>8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе.</p>		
Тема 2.5. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<p>1. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p>2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.</p> <p>3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).</p>	12	3
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.			
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика.	2	2
	2. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.	2	2
Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.			
Тема 4.1. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<p>1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.</p> <p>2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок. Учебная игра.</p> <p>3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.</p>	12	3
Тема 4.2. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	<p>1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.</p> <p>2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.</p>	12	3

	3. Прием контрольных нормативов.		
Тема 4.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала		
	Производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. 3. Дыхательная гимнастика. 4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	12	3
Тема 4.4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров	12	3
Всего		120	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Кабинет для самостоятельной и воспитательной работы.

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., шкаф книжный-4шт., шкаф платяной -1шт., компьютер преподавателя - Ноутбук hp amd Athlon Gold 3250U -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star. Ноутбук HP Intel™ Core™ 2.7 Hz- 3 шт. МФУ Laser Jet 1132MFP- 1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронн ые ресурсы
Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. - Москва : Юрайт, 2026. - 424 с.	осн		https:// urait.ru/ bcode/ 583722
Конеева, Е. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / под ред. Конеевой Е. В. - 3-е изд., пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2026. - 609 с.	осн		https:// urait.ru/ bcode/ 587120
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. - Москва : Юрайт, 2026. - 450 с.	доп		https:// urait.ru/ bcode/ 584662
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование).	доп		https:// urait.ru/ bcode/ 585867
Алхасов, Д. С.	доп		https://

Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2024. - 230 с.			urait.ru/bcode/541331
Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2026. -148 с. - (Профессиональное образование).	доп		https://urait.ru/bcode/587555
Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2026. -158 с.	доп		https://urait.ru/bcode/585699
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие : для СПО / Ягодин В. В. - Москва : Юрайт, 2025. - 111 с.	доп		https://urait.ru/bcode/558618

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
знать:	
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
основы здорового образа жизни	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.