

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**

**Утверждаю
Проректор по УВР
П.Ф. Зубаилова
«16» июня 2025 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код и наименование специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация

Бухгалтер

Форма обучения – заочная

Дербент 2025

Рабочая 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: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»).

Разработчик:

Ст. преподаватель ПЦК Гд Р.Т. Абасов
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«13» июня 2025г., протокол №11

Председатель ПЦК М.Г.Мукаилова
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	Ошибка! Закладка не определена.
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общий гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
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
ЛР 2	Готовый использовать свой личный и профессиональный потенциал для защиты национальных интересов России.	
ЛР 10	Принимающий активное участие в социально значимых мероприятиях, соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России; готовый оказать поддержку нуждающимся.	

1.3. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **160** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **16** часов;
- самостоятельной работы обучающегося **144** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	16
в том числе:	
практические занятия	16
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	144
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Лекции, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		18	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	18	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		64	
Тема 2.1 Техника бега на спринтерские дистанции.	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс УГГ	2	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции.	Практические занятия Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написать конспект «Подводящие, специальные беговые упражнения, бег с ускорением; бег по виражу»	2	
Тема 2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Практические занятия 1. Основные слагаемые прыжка в длину: мощный толчок, техничный полёт и приземление. 2. Специальные упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме «Основы методики развития скоростных качеств».	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	Практические занятия Техника прыжка.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.5. Техника бега на средние	Практические занятия Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3х100 м.	2	

дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.6. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Практические занятия Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3х100 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.7. Техника метания гранаты.	Практические занятия 1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия 1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме «Основы методики развития ловкости».	2	
Тема 2.9. Техника толкания ядра.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составить презентацию по теме «Толкание ядра»	2	
Тема 2.10. Совершенствование техники толкания ядра.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.11. Техника прыжка в длину с разбега.	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника отталкивания в прыжках. 2. Техника разбега, полета и приземления.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.12. Совершенствование техники прыжка в	Самостоятельная работа обучающихся 1. Техника отталкивания в прыжках. 2. Техника разбега, полета и приземления.	2	

длину с разбега	Самостоятельная работа обучающихся Составить кроссворд по теме «Олимпийские и Параолимпийские игры»	2	
Тема 2.13. Техника эстафетного бега.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.14. Совершенствование техники эстафетного бега.	Самостоятельная работа обучающихся Составить презентацию по теме «Организация и методика проведения закаливающих процедур».	2	
Тема 2.15. Техника челночного бега, бег по прямой и повороту.	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект по теме «Техника бега в дождливую, солнечную погоду».	2	
Тема 2.16. Совершенствование техники челночного бега, бег по прямой и повороту.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.17. Техника бега по мягкому, скользкому, твердому грунту.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 2.18. Совершенствование техники бега по мягкому, скользкому, твердому грунту.	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов общеразвивающихся упражнений.	2	
Тема 2.19. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Составить кроссворд на тему: «Летние олимпийские игры»	2	
Тема 2.20. Совершенствование техники бега на стайерские дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	

Тема 2.21. Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Раздел 3. Общеразвивающие упражнения		36	
Тема 3.1. Строевые и порядковые упражнения. ОРУ.	Самостоятельная работа обучающихся Составить презентацию по теме «Техника безопасности на занятиях гимнастикой»	2	
Тема 3.2. Совершенствование строевые и порядковые упражнения. ОРУ.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 3.3. Обучение упражнениям на гибкость.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 3.4. Совершенствование упражнений на гибкость.	Самостоятельная работа обучающихся Написать конспект по теме.	2	
Тема 3.5. Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений к своему заболеванию.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 3.6. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 3.7. Кувырки вперед-назад, равновесия.	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме «Основы методики регулирования эмоциональных состояний»	2	

Тема 3.8. Совершенствование техники акробатических упражнений	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 3.9. Техника выполнения «мостики», стойки на лопатках.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 3.10. Виды корригирующей ходьбы.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 3.11. Выполнение упражнений с предметами.	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Выполнение упражнений с предметами» (предмет по выбору учащихся)	2	
Тема 3.12. Выполнение упражнений из различных исходных положений.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 3.13. Техника выполнения гимнастических упражнений на бревне.	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме: «Основы методики оценки и коррекции телосложения»	2	
Тема 3.14. Вольные упражнения на 32-48 счетов (учебная комбинация)	Самостоятельная работа обучающихся Составление студентами вольных упражнений на 32 счета из ранее пройденных элементов.	2	
Тема 3.15. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	2	

Тема 3.16. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	2	
Тема 3.17. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	2	
Тема 3.18. Выполнение упражнений с предметами.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Раздел 4. Спортивные игры.		34	
Тема 4.1. Изучение правил игры в волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект: «Обучение жестикуляции главного и боковых судей. Судейство»	2	
Тема 4.2. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.3. Техника передачи волейбольного мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.4. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.5. Техника подачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.6. Совершенствование техники подачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	

Тема 4.7. Технико-тактические действия.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.8. Технико-тактические действия.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.9. Учебная игра в волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.10. Совершенствование игры в волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.11. Изучение правил игры в баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.12. Совершенствование правил игры в баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.13. Броски мяча по кольцу.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.14. Броски мяча по кольцу.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.15. Штрафной бросок.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	2	
Тема 4.16. Совершенствование штрафного броска.	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме «Техника выполнения штрафного броска».	4	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	

Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Самостоятельная работа обучающихся Составить презентацию по теме «Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры»	4	
Тема 5.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	4	
Всего:		160	

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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

368608

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Хандадаша-Тагиева 33 «з»

ауд.№ 6 (1 этаж)

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, гантели, диски, маты, беговые дорожки.

Помещение для самостоятельной работы

368608

Республика Дагестан,

г. Дербент,

ул. Хандадаша-Тагиева 33 «з»

ауд.№ 22 (1 этаж)

Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол)

доска – 1 шт.;

стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.;

мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.;

проекционный экран – 1 шт.;

Обеспечено подключение и доступ:

- к сети «Интернет»,

- к электронной информационно-образовательной среде;

ноутбуки-10 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет»;

комплект лицензионного ПО (операционная система - Windows 10 Pro, текстовый редактор - Microsoft Word 2016

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592>
3. Педагогика физической культуры: курс лекций : [16+] / авт.-сост. Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 111 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574106>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
3. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол: [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Электронные ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система [«Университетская библиотека онлайн»](http://www.biblioclub.ru/)
[//www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).

Справочно-правовые системы:

Консультант Плюс

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, устного и письменного опроса.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- устный и письменный опрос, - проверки выполнения самостоятельной работы обучающихся.
Усвоенные знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- выполнение тестовых заданий;
Иметь практический опыт: организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- выполнение и защита практических работ