

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



**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УВР  
*П.Ф.Зубаилова*  
«*29*» *мая* 2023 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 2023**

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

«29» мая 2023 г., протокол № 10

Председатель ПЦК А.Д.Давудов  
(степ., инициалы, фамилия)

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 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 **24** часа;

- самостоятельной работы обучающегося **136** 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)	<b>160</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>24</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>24</b>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>136</b>
<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
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	18	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>42</b>	
<b>Тема 2.1</b> Техника бега на спринтерские дистанции.	<b>Практические занятия</b> 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. 2. Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить комплекс УГГ	2	
<b>Тема 2.2</b> Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции.	<b>Практические занятия</b> Бег на короткие дистанции 60 м.; 100 м. Низкий старт. Техника финиширования	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написать конспект «Подводящие, специальные беговые упражнения, бег с ускорением; бег по виражу»	2	
<b>Тема 2.3.</b> Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	<b>Практические занятия</b> 1. Основные слагаемые прыжка в длину: мощный толчок, техничный полёт и приземление. 2. Специальные упражнения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написать реферат по теме «Основы методики развития скоростных качеств».	2	
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	<b>Практические занятия</b> Техника прыжка.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 2.5.</b> Техника бега на средние	<b>Практические занятия</b> Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.	2	

дистанции.	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 2.6.</b> Совершенствование техники бега на средние дистанции.	<b>Практические занятия</b> Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 2.7.</b> Техника метания гранаты.	<b>Практические занятия</b> 1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 2.8.</b> Совершенствование техники метания гранаты.	<b>Практические занятия</b> 1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Написать реферат по теме «Основы методики развития ловкости».	2	
<b>Тема 2.9.</b> Техника толкания ядра.	<b>Практические занятия</b> 1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить презентацию по теме «Толкание ядра»	2	
<b>Тема 2.10.</b> Совершенствование техники толкания ядра.	<b>Практические занятия</b> 1. Толкание ядра в дальность. 2. Подводящие упражнения.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 2.11.</b> Техника прыжка в длину с разбега.	<b>Практические занятия</b> 1. Техника отталкивания в прыжках. 2. Техника разбега, полета и приземления.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 2.12.</b> Совершенствование техники прыжка в	<b>Практические занятия</b> 1. Техника отталкивания в прыжках. 2. Техника разбега, полета и приземления.	2	

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

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

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

<b>Тема 3.16.</b> <b>Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	2	
<b>Тема 3.17.</b> <b>Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	2	
<b>Тема 3.18.</b> <b>Выполнение упражнений с предметами.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 4.1. Изучение правил игры в волейбол.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составить конспект: «Обучение жестикуляции главного и боковых судий. Судейство»	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.3.</b> <b>Техника передачи волейбольного мяча.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.5.</b> <b>Техника подачи мяча.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Совершенствование техники подачи мяча.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Секционное занятие.	2	

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

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

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.

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