Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 10.11.2026 11:30:51
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА
решением цикловой (методической)
комиссии дисциплин общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла,
математического и общего
естественнонаучного цикла
Протокол от 28.06.2024 № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность – 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль – на базе среднего общего образования

Квалификация – бухгалтер

Форма обучения – очная

Год набора – 2024

Санкт-Петербург, 2024 год

Автор-составитель: Апанасенко Галина Васильевна, преподаватель ФСПО

Председатель цикловой (методической) комиссии дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла

преподаватель высшей категории ФСПО Беленко А.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

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

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по *профессии/специальности* 38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01,ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	Уметь: 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 профессии / специальности	Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем учебной дисциплины и виды работ на 1 курсе

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	всего	семестр	
		1	2
Обязательная нагрузка, в том числе:		32	106
Лекции		2	
Практические занятия		28	36
Самостоятельная работа обучающихся		2	70
консультации			
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой в 1 и 2 семестре		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём академических часов			Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	*2*	*3*			*4*
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		**2**			
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	**Содержание учебного материала**	1			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»				
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 1.2.	**Содержание учебного материала**	1			

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля				ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		**18**			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	**Содержание учебного материала**	6			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения				
	Самостоятельная работа обучающихся*	2			
Тема 2.2.	**Содержание учебного материала**	4			ОК 01

Совершенствование техники длительного бега	**В том числе практических занятий**				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	**Содержание учебного материала:**	2			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	**Содержание учебного материала**	2			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4х100, челночного бега				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	**Содержание учебного материала**	4			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Раздел 3. Волейбол		**18**			
Тема 3.1.	**Содержание учебного материала**	2			ОК 01

Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	**В том числе практических занятий**				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	**Содержание учебного материала**	4			ОК 01
	В том числе практических занятий				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	2			ОК 01
	В том числе практических занятий				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	**Содержание учебного материала**	**2**			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару				
	Самостоятельная работа обучающихся*				

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	**Содержание учебного материала**	**2**			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Тема 3.6. Основы методики судейства	**Содержание учебного материала**	**2**			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	**Содержание учебного материала**	4			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах				
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 4. Баскетбол		**18**			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	**Содержание учебного материала**	2			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.2.	**Содержание учебного материала**	4			
	В том числе практических занятий				ОК 01

Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса				ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	**Содержание учебного материала**	4			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	**Содержание учебного материала**	**4**			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбол	**Содержание учебного материала**	**2**			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	Самостоятельная работа обучающихся*				

<table>
<tr><td>а. Игра по правилам</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="5">Тема 4.6.

Практика судейства в баскетболе</td><td>Содержание учебного материала</td><td>2</td><td></td><td></td><td rowspan="5">ОК 01

ОК 04
ОК 08</td></tr>
<tr><td>В том числе практических занятий</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Самостоятельная работа обучающихся*</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Раздел 5. Гимнастика</td><td>10</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">Тема 5.1.

Строевые приемы</td><td>Содержание учебного материала</td><td>1</td><td></td><td></td><td rowspan="4">ОК 01

ОК 04
ОК 08</td></tr>
<tr><td>В том числе практических занятий</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>Практическое занятие. Отработка строевых приёмов</td></tr>
<tr><td>Самостоятельная работа обучающихся*</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="4">Тема 5.2.

Техника акробатических упражнений</td><td>Содержание учебного материала</td><td>3</td><td></td><td></td><td rowspan="4">ОК 01

ОК 04
ОК 08</td></tr>
<tr><td>В том числе практических занятий</td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td>Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений</td></tr>
<tr><td>Самостоятельная работа обучающихся*</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>Тема 5.3.
Силовая подготовка</td><td>Содержание учебного материала</td><td>6</td><td></td><td></td><td rowspan="2">ОК 01

ОК 04
ОК 08</td></tr>
<tr><td>Брусья навесные, перекладина навесная: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гирями. Разновидности планки, берпи, пресс, подтягивание, отжимание
<table>
<tr><td>Девушки</td><td>Юноши</td></tr>
<tr><td>Висы и упоры: подтягивание в висе лежа. Из виса на гимнастической стенке поъем согнутых ног,из виса на гимнастической стенке (лицом к стене) отведение прямых ног назад.</td><td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в</td></tr>
</table></td><td></td><td></td></tr>
</table>

	2.Приседание на левой (правой) ноге. держась левой (правой) рукой за гимнастическую стенку. вытягивая вперед прямуюправую(левую) рямых ногу.	упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом. 2 Приседание на левой (правой) ноге. держась левой (правой) рукой за гимнастическую стенку. Вытягивая вперед прямую правую (левую) ногую(пистолет)				
	В том числе практических занятий					
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гантелями и с гирями (юноши)					
	Самостоятельная работа обучающихся*		20			
	Промежуточная аттестация					
	Всего:		138			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:* гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.
- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-еизд.,стер.]- Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Тескт: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. 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

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/545162

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544814

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

— 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
Знать*:* роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	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 профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
Уметь: 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 профессии/ специальности.	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 профессии/ специальности.	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.