

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хуцков  
Должность: директор  
Дата подписания: 09.10.2024 17:13:01  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca702

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 основного общего образования

Квалификация – бухгалтер

Форма обучения – очная

Год набора – 2023

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 02, ОК 03, 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 02 ОК 03 ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	2 курс	
	3 семестр	4 семестр
Объем образовательной программы учебной дисциплины	32	57
в т.ч. в форме практической подготовки	32	57
в том числе:		
теоретические занятия		
Максимальная нагрузка	32	57
Самостоятельная работа *		
Промежуточная аттестация	Другая форма контроля	



## 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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>

<b>Раздел 1. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>		<b>23</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>			ОК 01 ОК 03  ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 1.2.</b> Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>			ОК 01  ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>				

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП				ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 1.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	4			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Тема 1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	6			ОК 01  ОК 04 ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>				
	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				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Раздел 2. Волейбол</b>		<b>20</b>			
<b>Тема 2.1.</b>  Стойки игрока и перемещение. Общая физическая	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				



подготовк а (ОФП)				
<b>Тема 2.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	4		ОК 01 ОК 02
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП			ОК 04 ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног			ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 2.4.</b> Верхняя прямая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару			ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 2.5.</b> Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	4		ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча			ОК 04 ОК 03 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 2.6.</b> Основы	<b>Содержание учебного материала</b>	2		ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе			ОК 04

методики судейства	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				ОК 08
Тема 2.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	4			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах				
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>30</b>			
Тема 3.1. Стойка игрока, перемещение, остановки, повороты. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	2			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
Тема 3.2. Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	6			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в	<b>Содержание учебного материала</b>	6			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>				

корзину с места, в движении, прыжком. ОФП				
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
Техника штрафных бросков. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>			ОК 01
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног			ОК 04 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 3.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>		
Тактика игры в защите и нападении . Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>В том числе практических занятий</b>			ОК 01
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по правилам			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Тема 3.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>		
Практика судейства в баскетболе	<b>В том числе практических занятий</b>			ОК 01
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу			ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>16</b>		

<b>Тема 4.1.</b> Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>		2			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>					ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>					
<b>Тема 4.2.</b> Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>		6			ОК 01
	<b>В том числе практических занятий</b>					ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений					
	<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>					
<b>Тема 4.3.</b> Силовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		8			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Брусья навесные, перекладина навесная: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разновидности планки, берпи, пресс, подтягивание, отжимание					
	Девушки	Юноши				
	Висы и упоры: подтягивание в висе лежа. Из вися на гимнастической стенке подъем согнутых ног, из вися на гимнастической стенке (лицом к стене) отведение прямых ног назад. 2. Приседание на левой (правой) ноге. держась левой (правой) рукой за гимнастическую стенку. вытягивая вперед прямую правую (левую) прямых ногу.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в 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) ногу (пистолет)				
	<b>В том числе практических занятий</b>					
Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гантелями и с гириями (юноши)						
<b>Самостоятельная работа обучающихся*</b>						

	<b>Промежуточная аттестация</b>			
	<b>Всего:</b>	89		

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 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-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: 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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Знать:</u>                      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 и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос.                      Тестирование.                      Результаты выполнения контрольных нормативов                      Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>		
<p><u>Уметь:</u>                      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.</p>	<p>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.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>