

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВРЕМЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(ПОЧУ «СКПО»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ПОЧУ «СКПО»
П.Ф. Зубаилова
«29» мая 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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: Профессиональное образовательное частное учреждение «Современный колледж профессионального образования» (ПОЧУ «СКПО»)

Разработчик:

Преподаватель ПЦК Гд В.Ф.Новрузов
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании ПЦК

Гуманитарных дисциплин

«28» мая 2025 г., протокол № 10

Председатель ПЦК В.Ф.Новрузов.
(степ., инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....</u>	<u>4</u>
<u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	<u>5</u>
<u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</u>	<u>14</u>
<u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</u>	<u>16</u>

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура является обязательной частью общих 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 <i>специальности</i>	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для <i>специальности</i> ; 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 144 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 92 часа
- практическая работа обучающегося 48 часов
- итоговая промежуточная аттестация 4 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)	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	48
в том числе:	
практические занятия	48
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	92
Промежуточная аттестация	4
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 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.	4	
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.	6	
	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	6	
	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.	6	
	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.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
Тема 2.5. Техника бега на средние	Практические занятия Бег 400 м; бег 30-60 м. 2/3 силы; бег по виражу с ускорением 3x100 м.	6	

дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
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 3x100 м.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
Тема 2.7. Техника метания гранаты.	Практические занятия 1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения	6	
	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
Тема 2.8. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия 1. Метание гранаты. 2. Подводящие упражнения	6	
	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.	1	
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.	1	
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.	1	
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.	1	
Тема 2.17. Техника бега по мягкому, скользкому, твердому грунту.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
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.	1	

Тема 2.21. Оздоровительный бег. Оздоровительная ходьба.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
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»	<i>2</i>	
Тема 3.2. Совершенствование строевые и порядковые упражнения. ОРУ.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 3.3. Обучение упражнениям на гибкость.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 3.4. Совершенствование упражнений на гибкость.	Самостоятельная работа обучающихся Написать конспект по теме.	<i>2</i>	
Тема 3.5. Принцип составления и практическое выполнение специальных упражнений к своему заболеванию.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 3.6. Демонстрация лечебной гимнастики по заболеваниям.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 3.7. Кувырки вперед-назад, равновесия.	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме «Основы методики регулирования эмоциональных состояний»	<i>2</i>	

Тема 3.8. Совершенствование техники акробатических упражнений	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 3.9. Техника выполнения «мостики», стойки на лопатках.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 3.10. Виды корригирующей ходьбы.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 3.11. Выполнение упражнений с предметами.	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Выполнение упражнений с предметами» (предмет по выбору учащихся)	<i>2</i>	
Тема 3.12. Выполнение упражнений из различных исходных положений.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 3.13. Техника выполнения гимнастических упражнений на бревне.	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме: «Основы методики оценки и коррекции телосложения»	<i>2</i>	
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.	<i>2</i>	
Тема 3.15. Упражнения для развития силы рук и брюшного пресса.	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект по теме: «Физические качества человека»	<i>2</i>	

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.	1	
Раздел 4. Спортивные игры.		34	
Тема 4.1. Изучение правил игры в волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся Составить конспект: «Обучение жестикуляции главного и боковых судий. Судейство»	2	
Тема 4.2. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
Тема 4.3. Техника передачи волейбольного мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
Тема 4.4. Совершенствование техники передачи волейбольного мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
Тема 4.5. Техника подачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	
Тема 4.6. Совершенствование техники подачи мяча.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	1	

Тема 4.7. Технико-тактические действия.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.8. Технико-тактические действия.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.9. Учебная игра в волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.10. Совершенствование игры в волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.11. Изучение правил игры в баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.12. Совершенствование правил игры в баскетбол.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.13. Броски мяча по кольцу.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.14. Броски мяча по кольцу.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.15. Штрафной бросок.	Самостоятельная работа обучающихся Секционное занятие.	<i>1</i>	
Тема 4.16. Совершенствование штрафного броска.	Самостоятельная работа обучающихся Написать реферат по теме «Техника выполнения штрафного броска».	<i>2</i>	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	

<p>Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Составить презентацию по теме «Оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры»</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 5.2. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</p>	<p>Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>	<p>2</p>	
<p>Всего:</p>		<p>144</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

Республика Дагестан, г. Дербент, ул. Х. Тагиева, зд.33з, 368607

Учебная аудитория №6 (1 этаж)

Набор демонстрационного оборудования: Тренажеры, скакалки, обручи, гантели, диски, маты, мячи.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт» : [16+] / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин ; под общ. ред. А. С. Гречко ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. – 200 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116>

2. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Курченков, О. Н. Крюкова, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766>

3. Суханов, В. М. Физическая культура : здоровье : проблемы и профилактика : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. – 53 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712767>

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [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>

2.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>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. – 169 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>

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

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российская государственная библиотека // <https://www.rsl.ru/>
2. Открытая электронная библиотека // bibliophika.ru
3. Информационно-аналитическое электронное издание в области бухгалтерского учета и налогообложения / - Режим доступа: <http://www.buhgalteria.ru/>
4. Портал «Бухгалтерия Онлайн» [Электронный ресурс] / 2013. - Режим доступа: <http://www.buhonline.ru/pub/news/2019/9/15064>
5. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки России (ГПИБ России) // elib.shpl.ru
6. Бухгалтерский учет, налогообложение и аудит в России. Подборка статей. <http://www.audit-it.ru>
7. Электронное издание для бухгалтеров "Бухгалтерия Онлайн" - <http://www.buhonline.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения 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