

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
ФИО: Петровская Анна Викторовна «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова»  
Должность: Директор Краснодарский филиал РЭУ им. Г. В. Плеханова  
Дата подписания: 27.05.2022 08:15:52 Отделение среднего профессионального образования  
Уникальный программный ключ:  
798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	<b><u>Физическая культура</u></b>
код, специальность	<b><u>38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)</u></b>
Форма обучения	<b><u>заочная</u></b>

Краснодар, 2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО:

Предметно-цикловой комиссией  
цикла специальности Экономика  
и бухгалтерский учет (по отраслям)  
Протокол № 4  
от «12» января 2022г.

Разработано на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 38.02.01 Экономика и  
бухгалтерский учет (по отраслям)

  
Подпись  
**Е.В. Трипкош**  
Инициалы Фамилия

  
Подпись  
**С.П. Боярская**  
Инициалы Фамилия

**Составитель:** Глова А. С преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

Колмыкова М.А. преподаватель ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова

Ф.И.О., должность, наименование ФГБОУ

**Рецензент:**

Бобров Е.В., зав.отделением ГБПОУ КК «Краснодарский монтажный техникум»

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

**Рецензент:**

Лукинова И.Ю., зав.отделением ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В.Плеханова

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование организации

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) заочная форма обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ):** дисциплина относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

## **1.3. Предварительные компетенции, сформированные у учащихся до начала изучения дисциплины**

До изучения дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками, полученными в процессе изучения дисциплин Физкультура при реализации программы среднего общего образования на 1 курсе.

**1.4. Цели и задачи учебной дисциплины** – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно-значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей.
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека
  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
  - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
  - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **1.5. Процесс изучения направленный на формирование следующих компетенций:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### **1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки учащихся 160 часа, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки учащихся 4 часа;  
 самостоятельной работы учащихся 156 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
практические занятия	2
лекционные занятия	2
<b>Самостоятельная работа учащихся (всего)</b>	<b>156</b>
в том числе:	-
<b>Ведение дневника самоконтроля. Прыжки через скакалку, беговые упражнения на короткие дистанции, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.</b>	78
<b>Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Ведение мяча, приём мяча, передача и ловля мяча, приседания, выпрыгивания, упражнения под счет и музыку. Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук и ног.</b>	78
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
	<b>1</b>	<b>1 курс</b>		<b>2</b>	<b>4</b>
	<b>Тема 1</b>	<b>Лекционное занятие</b>			
<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	1.1	Прикладная роль физической культуры. Способы развития физических качеств. Значение физической культуры в современном обществе.		2
		<b>Самостоятельная работа: дневник самоконтроля для отслеживания развития функциональных возможностей организма, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения для развития брюшных мышц, беговые упражнения, пилатес, стретчинг, силовые упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, упражнения способствующие развитию выносливости, координации и быстроты реакции на различные раздражители. Упражнения в воде, акваэробика. Этапы зарождения Олимпийских игр. Зимние Олимпийские игры.</b>		<b>78</b>	2
	<b>Тема 2</b>	<b>3 курс</b>			
<b>ОК1 ОК2 ОК3 ОК4 ОК8</b>	<b>Конт роль и оценка физической подготовленности организма</b>	2.1	<b>Практическое занятие</b> Общие развивающие упражнения, специальные беговые упражнения. Определение физической работоспособности организма посредством физических упражнений (силовые упражнения, упражнения для определения силы, выносливости, гибкости, скоростно-силовые упражнения).	2	2
		<b>Самостоятельная работа: правила самостоятельных занятий физическими упражнениями, ведение мяча, приём мяча, передача и ловля мяча, приседания,</b>		<b>78</b>	2

		<b>выпрыгивания, упражнения под счет и музыку. Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, рук и ног.</b> <b>Правила игры в волейбол, баскетбол, гандбол. История возникновения спортивных игр.</b> <b>Лечебная физическая культура. Упражнения для различных групп здоровья.</b>		
--	--	---	--	--

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия стадиона широкого профиля  
Беговая дорожка №1

Перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Спортивная площадка

Перечень основного оборудования: кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, гранаты учебные, рулетка металлическая.

Помещения нежилого здания с пристройками – манеж:

Спортивный зал № 19

Перечень основного оборудования: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, ворота для мини-футбола, сетки для мини-футбольных ворот, мини-футбольные мячи, канат для перетягивания, столы для настольного тенниса, сетка для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, гимнастические обручи, гимнастические коврики, палки гимнастические, мячи фитболы, динамометры.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования/ А.А. Бишаева.-5-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018.-320с.
2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура : учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский . – 3-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-493с.- Серия : Профессиональное образование.  
<https://biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-414668>
3. Дворкин Л.С. Атлетическая гимнастика : учеб. пособие для СПО / Дворкин.- М.:Издательство Юрайт,2018.-148с.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/book/atleticheskaya-gimnastika-424314>
4. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-191с.- (Серия : Профессиональное образование).  
[urait.ru/catalog/415991](http://urait.ru/catalog/415991)
5. Алхасов Д.С. Методика обучению «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учеб. пособие для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-254с. :[2]с.цв.вкл.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-v-nachalnoy-shk...>

6. Алхасов Д.С. Методика обучению «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для СПО / Д.С.Алхасов. – М. : Издательство Юрайт,2018.-441с. - (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-v-2-s..>
7. Германов Г.Н. . Методика обучению «Физическая культура». Легкая атлетика учеб. пособие для СПО /Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин, Е.Г. Цуканова. – М. : Издательство Юрайт,2018.-461с.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-predmetu-fizicheskaya-kultura-legkaya->
8. Михайлов Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учеб. пособие для СПО /Н.Г. Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-138с.- (Серия : Профессиональное образование).  
<https://biblio-online.ru/book/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika>
9. Бурухин С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО /С.Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр.и доп. - М. : Издательство Юрайт,2018.-173с.- (Серия : Профессиональное образование).  
[https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-3976.](https://biblio-online.ru/.../metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-3976)
10. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2017  
[https://krasnodar.rea.ru/ru/org/branches/krasnodar/.../OGSE\\_05\\_Fizkulytura\\_SOO](https://krasnodar.rea.ru/ru/org/branches/krasnodar/.../OGSE_05_Fizkulytura_SOO)
11. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017
12. Решетников Н.В. Физическая культура : учебник для СПО / Н.В. Решетников.- Изд. 14-е, исп. и перер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.  
<https://www.twigrx.com> > Файлы > Физическая культура и спорт
13. Акоюн, А. О. Федеральные стандарты спортивной подготовки - нормативы физической подготовленности на этапе начальной подготовки в видах единоборств / А. О. Акоюн, А. Н. Волков, Б. Н. Шустин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. - № 7 (125). – С. 10-15.  
[https://cyberleninka.ru/.../federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-normativy-fizi.](https://cyberleninka.ru/.../federalnye-standarty-sportivnoy-podgotovki-normativy-fizi)
14. Аршинник С. П. Комплекс ГТО как стандарт физической подготовленности граждан Российской Федерации / С. П. Аршинник, Н. А. Амбарцумян, В. И. Тхорев // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» и массовый спорт в системе здорового образа жизни населения : материалы междунар. науч. практ. конф., 10-12 октября 2016 г., Владимир [Электронный ресурс] / М-во спорта РФ; Координац. науч.-метод.центр каф. физ.воспитания Евраз. ассоц. ун-тов; Владимирский гос.ун-т им. А.Г. и Н.Г. Столетовых. - Владимир: Изд-во ВлГУ, 2016. – С. 41-45.  
<https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/10168>
15. Степанова О. Н. Возрастная динамика интересов и потребностей подростков спортивной деятельности / О.Н. Степанова, А.Н. Кухтерина, А. В. Юров // Преподаватель XXI век. Образование и физическая культура. – 2015. – 201-209.  
<https://cyberleninka.ru/.../vozrastnaya-dinamika-interesov-i-potrebnostey-podrostkov->
16. Уваров В. А. Методология научного обоснования содержания видов испытаний и нормативных требований I-XI ступеней Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В.А. Уваров // Вестник спортивной истории. - 2016. - № 1. - С. 57-79.

<https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/Yvarov150116.doc>

#### **Интернет-ресурсы:**

- <https://www.academia-moscow.ru/reader/?id=366974>
- <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>
- [https://www.google.ru/search?newwindow=1&ei=RVYOW\\_sGsKvsAHjsr](https://www.google.ru/search?newwindow=1&ei=RVYOW_sGsKvsAHjsr)
- [http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno\\_vospit\\_process.doc](http://school6-kovylkino.narod.ru/Files/uchebno_vospit_process.doc)
- [http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya\\_programma.doc](http://www.gimnaziya5.ru/attach/Obrazovatel'naya_programma.doc)
- [http://window.edu.ru/window\\_catalog/pdf2txt?p\\_id=1564](http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564)
- <http://www.mgau.ru/files/otchet2008g.doc>
- <http://docplayer.ru/72190805-Spisok-literatury-na-2017-g.html>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Освоенные умения:</b>	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять простейшие приемы самостоятельного массажа и релаксации;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять приемы страховки и самостоятельной страховки;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	Экспертная оценка при проведении практических занятий

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.	
<b>Усвоенные знания:</b>	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Экспертная оценка при проведении практических занятий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Экспертная оценка при проведении практических занятий