



МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный технический университет»

Себряковский филиал



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Себряковского филиала ВолгГТУ

Карпушова С.Е.

31 » **августа** 20**23**г.

Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Профиль подготовки	социально- экономический
Квалификация	бухгалтер
Форма обучения	очно-заочная

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО

 /Ашмарина У.В./
« 31 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 /Кизилова Е.А./
« 31 » августа 2023 г.

Рассмотрено

Протоколом заседания ПЦК

№ от « 31 » августа 2023 г.

Председатель ПЦК  /М.В. Алтанец/

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), в соответствии приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018г. №69 и пунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 03 июня 2013 года №466, пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 05 августа 2013 г. №661 и примерной программы

Разработчик(и) программы:

Преподаватель, Шаревич Александра Владимировна

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	14
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (знания):

- 3.1 актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить
- 3.2 структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях
- 3.3 основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте
- 3.4 методы работы в профессиональной и смежных сферах
- 3.5 порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности

Результаты обучения (умения):

- У.1 распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части
- У.2 определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы
- У.3 выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы
- У.4 владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах
- У.5 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

ОК 02.: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

Результаты обучения (знания):

- 3.1 номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
- 3.2 приемы структурирования информации
- 3.3 формат оформления результатов поиска информации
- 3.4 современные средства и устройства информатизации, порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности, в том числе цифровые средства

Результаты обучения (умения):

- У.1 определять задачи для поиска информации, планировать процесс поиска, выбирать необходимые источники информации
- У.2 выделять наиболее значимое в перечне информации, структурировать получаемую информацию, оформлять результаты поиска
- У.3 оценивать практическую значимость результатов поиска
- У.4 применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач
- У.5 использовать современное программное обеспечение в профессиональной деятельности
- У.6 использовать различные цифровые средства для решения профессиональных задач

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

Результаты обучения (знания):

- 3.1 содержание актуальной нормативно-правовой документации
- 3.2 современная научная и профессиональная терминология
- 3.3 возможные траектории профессионального развития и самообразования
- 3.4 основы предпринимательской деятельности, правовой и финансовой грамотности
- 3.5 правила разработки презентации
- 3.6 основные этапы разработки и реализации проекта

Результаты обучения (умения):

- У.1 определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности
- У.2 применять современную научную профессиональную терминологию
- У.3 определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
- У.4 выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи
- У.5 определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности, выявлять источники финансирования
- У.6 презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности
- У.7 определять источники достоверной правовой информации
- У.8 составлять различные правовые документы
- У.9 находить интересные проектные идеи, грамотно их формулировать и документировать
- У.10 оценивать жизнеспособность проектной идеи, составлять план проекта

ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Результаты обучения (знания):

- 3.1 психологические основы деятельности коллектива
- 3.2 психологические особенности личности

Результаты обучения (умения):

- У.1 организовывать работу коллектива и команды
- У.2 взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

ОК 05.: Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Результаты обучения (знания):

- 3.1 правила оформления документов
- 3.2 правила построения устных сообщений
- 3.3 особенности социального и культурного контекста

Результаты обучения (умения):

- У.1 грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке
- У.2 проявлять толерантность в рабочем коллективе

ОК 06: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

Результаты обучения (знания):

- 3.1 сущность гражданско-патриотической позиции

- 3.2 традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений
- 3.3 значимость профессиональной деятельности по специальности
- 3.4 стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

Результаты обучения (умения):

- У.1 проявлять гражданско-патриотическую позицию
- У.2 демонстрировать осознанное поведение
- У.3 описывать значимость своей специальности
- У.4 применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 07.: Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

Результаты обучения (знания):

- 3.1 правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности
- 3.2 основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности

Результаты обучения (умения):

- У.1 соблюдать нормы экологической безопасности
- У.2 определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности
- У.3 организовывать профессиональную деятельность с соблюдением принципов бережливого производства
- У.4 организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона
- У.5 эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

Результаты обучения (знания):

- 3.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- 3.2 основы здорового образа жизни
- 3.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
- 3.4 средства профилактики перенапряжения

Результаты обучения (умения):

- У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
- У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

ОК 09.: Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Результаты обучения (знания):

- 3.1 правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы
- 3.2 основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)
- 3.3 лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности
- 3.4 особенности произношения

3.5 правила чтения текстов профессиональной направленности

Результаты обучения (умения):

У.1 понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы

У.2 участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы

У.3 строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности

У.4 кратко обосновывать и объяснять свои действия (текущие и планируемые)

У.5 писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	269
в том числе практическая подготовка	144
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	136
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	109
Консультации	8
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)	8

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Содержание учебного материала	Семестр	Часов	Практическая подготовка	Формируемые компетенции
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		10	8	ОК 01. - ОК 09.
Содержание лекционного материала: Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой	3	2	0	
Содержание практических занятий: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	3	8	8	
Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		47	26	ОК 01. - ОК 09.
Содержание практических занятий:				
1 Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	3	4	4	
2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	3	4	4	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	3	5	0	
Содержание практических занятий:				
1 Совершенствование техники длительного бега	3	4	4	
2 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	3	4	4	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы:				
1 Специальные упражнения прыгуна, ОФП	3	6	0	
2 Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	3	6	0	
Содержание практических занятий: Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	3	4	4	
Консультация	3	2	0	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	3	6	6	
Зачет	3	2	0	
Тема 3 Волейбол		66	36	ОК 01. - ОК 09.
Содержание лекционного материала: Правила поведения и техника безопасности на занятиях	4	2	0	

физической культурой					
Содержание практических занятий:					
1	Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	4	6	6	
2	Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	4	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		4	6	0	
Содержание практических занятий: Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		4	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног		4	4	0	
Содержание практических занятий: Верхняя прямая подача. ОФП		4	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару		4	6	0	
Содержание практических занятий: Тактика игры в защите и нападении		4	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча		4	6	0	
Содержание практических занятий: Основы методики судейства		4	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Отработка навыков судейства в волейболе		4	6	0	
Тема 4 Баскетбол			15	6	ОК 01. - ОК 09.
Содержание практических занятий: Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. Передачи мяча. ОФП		4	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса. Игра по упрощенным правилам баскетбола		4	5	0	
Консультация		4	2	0	
Зачет		4	2	0	
Тема 5 Гимнастика			60	30	ОК 01. - ОК 09.
Содержание лекционного материала: Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой		5	2	0	
Содержание практических занятий:					
1	Строевые приемы	5	4	4	
2	Отработка строевых приёмов	5	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Отработка строевых приёмов		5	4	0	
Содержание практических занятий: Техника акробатических упражнений		5	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Техника акробатических упражнений		5	4	0	
Содержание практических занятий:		5	4	4	

Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт					
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП		5	4	0	
Содержание практических занятий: Упражнения на бревне (девушки). ППФП		5	4	4	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Ходьба на носках, полушпагат, уголок, равновесие, повороты		5	6	0	
Содержание практических занятий: Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися		5	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.)		5	6	0	
Консультация		5	2	0	
Зачет		5	2	0	
Тема 6 Бадминтон		51	28		ОК 01. - ОК 09.
Содержание лекционного материала: Правила поведения и техника безопасности на занятиях физической культурой		6	2	0	
Содержание практических занятий: Игровая стойка, основные удары в бадминтоне		6	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса		6	6	0	
Содержание практических занятий:					
1	Подачи	6	8	8	
2	Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»	6	6	6	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»		6	7	0	
Содержание практических занятий: Судейство соревнований по бадминтону		6	8	8	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону		6	8	0	
Тема 7 Настольный теннис		20	10		ОК 01. - ОК 09.
Содержание практических занятий: Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки		6	8	8	
Самостоятельная работа. Примерная тематика самостоятельной работы: Тактические и технические действия, подача. Игра		6	8	0	
Консультация		6	2	0	
Дифференцированный зачет		6	2	2	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины необходимы следующие помещения:

1. Б-5а Спортивный комплекс (спортивный зал). Стол преподавателя с ящиками для хранения – 1 шт.; стул преподавателя – 1 шт.; шкаф для одежды. Компьютерная техника: Ноутбук Asus x540l, 15.6, intel core i3 5005u 2.0 GHz, ОЗУ 4Гб, SSD 512 Гб. Баскетбольная площадка (пластиковые щиты - 2 шт.; амортизационные кольца - 2 шт.); вертикальная стойка турник - 1 шт.; пек-дек, тренажер для развития мышц спины (со стартом) - 1 шт.; тренажер для сгибания ног (раздельно) - 1 шт.; бицепс-машина - 1 шт.; тренажер для дельт мышц - 1 шт.; гантели женские - 8 шт.; велотренажеры - 1 шт. беговые дорожки - 1 шт.; степперы - 10 шт.; весы напольные – 1 шт.; обруч для фитнеса – 10 шт.; стойка для блинов – 1 шт.; стойка для гантелей – 1 шт.; гриф тренировочный – 1 шт.; скамья регулирующая «Профи» - 1 шт.; шведские стенки – 2 шт.; спортивная скамейка – 1 шт. ;штанга с набором дисков – 1 шт.; гири – 6 шт.; спортивные гимнастические скакалки – 10 шт.; стол для настольного тенниса – 2 шт.; спортивные гимнастические маты – 10 шт.

4.2 Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Google Chrome - браузер

4.3 Информационное обеспечение обучения

4.3.1 Основная литература

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430>
2. Кузнецов, В. С., Организация физкультурно-спортивной работы + eПриложение : учебник / В. С. Кузнецов, О. Н. Антонова. — Москва : КноРус, 2025. — 257 с. — ISBN 978-5-406-13918-9. — URL: <https://book.ru/book/955851>
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - Москва : КноРус, 2020. - 256 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-07522-7. ЭБС КноРус <https://book.ru/book/932718>

4.3.2 Дополнительная литература (включая периодические издания)

1. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011. - 1 электрон. опт. диск (CD-R)
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - 7-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2011. - 444с. : ил. 5 экз
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2018. - 181 с. - (СПО). - ISBN 978-5-406-05218-1. Эбс КноРус <https://book.ru/book/919382>

4.3.3 Перечень информационных справочных систем

1. ЭБС «Book.ru», <https://www.book.ru/>
2. ЭБС «Лань», <https://e.lanbook.com/>

4.3.4 Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Формы и методы оценки
ОК 01.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 02.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 03.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 04.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 05.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 06.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 07.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 08.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы
ОК 09.	Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы

6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания ПЦК, на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Нормативный документ
1	В связи: - с обновлением договоров на оказание услуг по предоставлению доступа к ЭБС в списки литературы внесены изменения; - представлений запросов работодателей (в части вариативных дисциплин; сроков и заданий для проведения производственной практики) - изменением нормативных, регламентирующих документов и программного обеспечения	Протокол заседания ПЦК № 04 от 06 ноября 2025 г.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань» http://e.lanbook.com/ Контракт №25-9 от 14.10.2025. Доступность: со всех точек доступа сети Интернет