



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

Себряковский филиал



УТВЕРЖДАЮ

Директор СФ ВолгГТУ

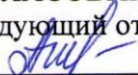
С.Е. Карпушова

«27» сентября 2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
БД.07 Физическая культура

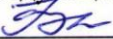
Специальность среднего профессионального образования	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Профиль подготовки	социально-экономический
Квалификация	бухгалтер
Форма обучения	очно-заочная

СОГЛАСОВАНО

Заведующий отделением СПО
 / Ашмарина У.В. /

27 сентября 2024

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью
 / Гордеева О.В. /

27 сентября 2024

Рассмотрено

Протокол заседания ПЦК № 2 от 26.09.2024.

Председатель ПЦК  / Михайлова С.А. /

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС СОО, порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам ФГОС СПО, примерной программы учебной дисциплины, разработанной для профессиональных образовательных организаций, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на базе основного общего образования, рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования»

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.....	6
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...	10
6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	11

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

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины входит в блок "Базовые дисциплины" предназначенный для реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (общие):

- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;
- Овладение универсальными коммуникативными действиями:

б) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

Овладение универсальными регулятивными действиями:

г) принятие себя и других людей:

- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать свое право и право других людей на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Результаты обучения (дисциплинарные):

ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

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 (общие):

- проявлять гражданско-патриотическую позицию;
- демонстрировать осознанное поведение;
- описывать значимость своей специальности;
- применять стандарты антикоррупционного поведения

Результаты обучения (дисциплинарные):

- сущность гражданско-патриотической позиции;
- традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений;
- значимость профессиональной деятельности по специальности;
- стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	78
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78
в том числе:	
лекции	4
практические занятия	70
Промежуточная аттестация (зачет)	4

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Содержание учебного материала	Семестр	Часов	Формируемые компетенции
Содержание лекционного материала: Физическая культура как часть культуры общества и человека	1	2	
Тема 1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		16	ОК 04., ОК 06
Содержание практических занятий:			
1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	1	4	
2 Составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	1	2	
3 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений ВФСК «ГТО»	1	4	
4 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	1	2	
5 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	1	4	
Тема 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка		4	ОК 04., ОК 06
Содержание практических занятий:			
1 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы	1	2	
2 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания	1	2	
Тема 3 Основная гимнастика		10	ОК 04., ОК 06
Содержание практических занятий:			
1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов	1	2	
2 Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)	1	2	
3 Висы и упоры	1	2	
4 Опорные прыжки	1	2	
Зачет	1	2	
Тема 4 Акробатика		6	ОК 04., ОК 06
Содержание лекционного материала: Техника безопасности на занятиях физической культуры	2	2	
Содержание практических занятий:			
1 Освоение акробатических элементов	2	2	
2 Освоение и совершенствование акробатической комбинации	2	2	
Тема 5 Аэробика		6	ОК 04., ОК 06
Содержание практических занятий:			
1 Освоение базовых, основных и модифицированных шагов	2	2	

	аэробики			
2	Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики	2	4	
Тема 6 Баскетбол			12	ОК 04., ОК 06
Содержание практических занятий:				
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	4	
2	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	4	
3	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	4	
Тема 7 Волейбол			12	ОК 04., ОК 06
Содержание практических занятий:				
1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	4	
2	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	4	
3	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	4	
Тема 8 Лёгкая атлетика			10	ОК 04., ОК 06
Содержание практических занятий:				
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	4	
2	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)	2	4	
Зачет		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 04.	Устный, фронтальный и/или письменный опрос; Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы; Защита отчета по выполнению лабораторных и/или практических работ; Подготовка и защита реферата; Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией; Промежуточная аттестация; Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы
ОК 06	Устный, фронтальный и/или письменный опрос; Тестирование; Наблюдение за выполнением практической работы; Защита отчета по выполнению лабораторных и/или практических работ; Подготовка и защита реферата; Промежуточная аттестация; Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы

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