



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым**

**«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Центр среднего профессионального образования

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОП СПО

Н.Б. Демироглу
«20» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЦСПО

Р.Э. Зитляев
«20» февраля 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 Физическая культура**

специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Симферополь – 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «СГ.04 Физическая культура» для обучающихся специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «24» июня 2024 г. № 437, с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы.

Составитель рабочей программы:

(подпись)

Ю.А. Коваленко, преподаватель
(ИОФ, должность)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии ЦСПО от «20» февраля 2025 г., протокол № 12

Председатель ЦК _____ Сарыбиял Э.А.
(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического основной образовательной программы в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 июня 2024 г. № 437.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций ОК 04, ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код и наименование ОК	Умения	Знания
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; средства восстановления, профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	120
самостоятельная работа	32
промежуточная аттестация (зачеты в 3, 4, 5 семестрах)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Лёгкая атлетика		24	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	Средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности. Средства профилактики перенапряжения, стресса	2	
Тема 2. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально беговых упражнений	4	
Тема 3. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Бег на короткие дистанции. Старт из разных И.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Бег 100 метров	2	
Тема 4. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение подводящих упражнений	4	
Тема 5. Метание мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность	2	
Тема 6. Спортивная ходьба	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Прохождение дистанции 400 м.	2	
Тема 7. Эстафетный бег	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета 4x100 м. Бег в командах	2	
Тема 8. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08

	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег с высокого старта и финиширование. Бег 1000 метров на время	2	
Тема 9. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты. Организация и проведение подвижных игр	4	
Раздел 2. Спортивные игры (Баскетбол)		16	
Тема 10. Передвижение, остановки, повороты	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Овладение комбинациями передвижений. Передвижение в нападении и в защите	4	
Тема 11. Передачи мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из – за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу	2	
Тема 12. Ведения мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока	2	
Тема 13. Бросок в корзину	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей	4	
Тема 14. Индивидуальные, групповые и командные действия	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке. Двухсторонняя игра	2	
	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода	2	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		8	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 3. Гимнастика		16	
Тема 15. Физические	Содержание учебного материала (практические занятия)	8	

упражнения	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов	4	ОК 04, ОК 08
	Составление комплексов упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Выполнение комплексов гимнастических упражнений на различные группы мышц	4	
Тема 16. Современные оздоровительные виды гимнастики	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки	4	
Тема 17. Акробатика	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Выполнение комбинации из нескольких элементов	2	
	Оценка техники выполнения акробатической комбинации из 6-8 элементов	2	
Раздел 4. Лёгкая атлетика		16	
Тема 18. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега	4	
Тема 19. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение спец. беговых упражнений, совершенствование техники бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	
	Кросс по пересеченной местности 2000 м	2	
Тема 20. Прыжки в длину	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой прыжка в длину с разбега	2	
Тема 21. Эстафетный бег	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении	2	
Тема 22. Подвижные игры и эстафеты	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Игры преимущественно с бегом. Игры преимущественно с прыжками. Бег 100 метров	4	
Раздел 5. Гимнастика		14	
Тема 23. Упражнения дыхательной гимнастики	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексов дыхательных упражнений	4	

Тема 24. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов аэробики, степ-аэробики	2	
Тема 25. Комплекс упражнений на развитие координации движений	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплекса упражнений для развития координации движений	4	
Тема 26. Фитнес аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнения комплекса фитнес аэробики. Составление и демонстрация комплекса индивидуальной тренировки	4	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		12	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 6. Спортивные игры (Волейбол)		14	
Тема 27. Техника передвижения волейболиста	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Выполнение перемещений с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Упражнения в парах, в тройке	2	
Тема 28. Прием и передача мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений для совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Подводящие упражнения. Специальные упражнения. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах	2	
Тема 29. Подача мяча	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
Тема 30. Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол: овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей (игра по упрощенным правилам волейбола, игра по правилам)	2	
Тема 31. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Двухсторонняя игра: правила судейства, судейские жесты	2	
Тема 32. Подвижные	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	

игры с элементами волейбола	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи мяча: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему»	2	ОК 04, ОК 08
	Оценка техники элементов игры в волейбол. Выполнение передач и подач	2	
Раздел 7. Легкая атлетика		10	
Тема 33. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование	4	
Тема 34. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений, способствующих овладению техникой бега на длинные дистанции. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. Бег с высокого старта	2	
Тема 35. Челночный бег	Содержание учебного материала (практические занятия)	4	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование техники челночного бега. Проведение подвижных игр и эстафет на занятиях легкой атлетикой. Игры с бегом	2	
	Проведение подвижной игры с элементами л/а	2	
Раздел 8. Гимнастика		12	
Тема 36. Общеразвивающие упражнения с предметами	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение ОРУ с обручами, со скакалкой. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки	2	
Тема 37. Оздоровительная гимнастика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Выполнение комплексов упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы упражнений осанки и плоскостопия	2	
Тема 38. Базовая аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики	2	
Тема 39. Танцевальная аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики	2	
Тема 40. Степ аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08

	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов	2	
Тема 41. Фитбол аэробика	Содержание учебного материала (практические занятия)	2	ОК 04, ОК 08
	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие физических качеств	2	
Самостоятельная работа Подготовка в сдаче контрольных нормативов		12	ОК 08
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Всего		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью (столы аудиторные, стулья, меловая доска), интерактивной системой со встроенным ультракороткофокусным проектором, беспроводным доступом к сети Интернет;

спортивный зал, оснащенный гимнастическими скамьями, стенкой гимнастической, матами гимнастическими, скакалками, ковриками гимнастическими, обручами металлическими, ковриками массажными, мячами баскетбольными, мячами волейбольными, стойками волейбольными, сеткой волейбольной, насосом;

тренажерный зал, оснащенный гантелями, степами, гимнастическими скамьями, скакалками, помостами тяжелоатлетическими, спортивными силовыми и кардиотренажерами, штангами тяжелоатлетическими, тумбочкой для магнезий, тренажером для тренировок: мышц ног, рук, шеи, живота, спины, груди, брусьями, перекладиной.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации располагает печатными и электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе, в объеме и количестве, отвечающими требованиям федерального государственного образовательного стандарта по специальности.

3.2.1. Основные печатные и (или) электронные издания

1. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для спо / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666>.

2. Листкова М. Л., Сидоров Л. К. Физическое воспитание студенческой молодёжи: учебное пособие / М. Л. Листкова, Л. К. Сидоров. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2021. — ISBN 978-5-94472-069-6. — Текст: электронный.

3. Шевко, Е. В. Физическая культура. Лапта : учебное пособие для спо / Е. В. Шевко. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 108 с. — ISBN 978-5-507-51428-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447191>.

4. Яковлев, Б. П. Физическая культура. Личностная безопасность и здоровый образ жизни : учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 340 с. — ISBN 978-5-507-51426-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/450791>.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с. — Текст : электронный.

2. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный.

3. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры / А. В. Журин. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 56 с. — ISBN 978-5-507-46039-7. — Текст : электронный.

4. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534>.

5. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для спо / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины заканчивается зачетом.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства восстановления, профилактики перенапряжения	Обучающийся демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности; знает средства восстановления, профилактики перенапряжения	практические занятия, устный опрос, зачет
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения	Обучающийся использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	практические занятия, устный опрос, зачет