

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Абдулкеримов Исмаил Зафарович  
Должность: Директор филиала ДГУ в г.Дербент  
Дата подписания: 16.11.2025 18:04:54  
Уникальный программный ключ:  
03f389fd2faa331f3feb49e53d0b7b8aa29e1114

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
в г. Дербенте**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**СГ.04. Физическая культура**

по программе профессиональной подготовки специалистов среднего звена  
(ППССЗ) среднего профессионального образования

<i>Специальность:</i>	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
<i>Обучение:</i>	по программе базовой подготовке
<i>Уровень образования, на базе которого осваивается</i>	основное общее образование
<i>Квалификация:</i>	Бухгалтер
<i>Форма обучения:</i>	очная

Дербент, 2025

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Физическая культура разработана в 2025г. на основе требований ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и Бухгалтерский учёт от 24.06.2024 г. № 437 для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования.

Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» в г. Дербенте

Разработчик: преподаватель отделения СПО – Исрафилов Р.Б.

Рецензент (эксперт):

к.э.н., доцент

«Начальник управления экономики и инвестиций администрации городского округа «город Дербент» \_\_\_\_\_ Кудяев С.М.

(подпись)



Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ПЦК филиала ДГУ в г. Дербенте  
Протокол № 5 от «23» января 2025г.

Председатель \_\_\_\_\_ Зиярова А.Л.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методической комиссией филиала ДГУ в г.Дербенте  
Протокол № 3 от «28» января 2025г.

Председатель \_\_\_\_\_ Гашимов Р.Р.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебной частью филиала ДГУ в г.Дербенте

Протокол № 3 от «29» января 2025г.

Зам.директора по учебной работе \_\_\_\_\_ Гашимов Р.Р.

(подпись)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1.** Паспорт программы учебной дисциплины
- 2.** Структура и содержание дисциплины
- 3.** Условия реализации дисциплины
- 4.** Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в колледже ДГУ, реализующего образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», ФГОС СПО по специальности 38.02.01. Право и организация социального обеспечения, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России, а также с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

1.2. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ОПОП СПО на базе среднего общего образования (ППССЗ).

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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.

#### Задачи дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре

и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное, использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;

- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания учебной дисциплины физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**Общие компетенции:**

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

-

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для очной  
формы обучения

	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	всего
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>78</b>
<b>Контактная работа:</b>	32	26	24	12	104
Лекции (Л)			-		-
Практические занятия (ПЗ)	32	26	24	12	104
Консультации					
Промежуточная аттестация (зачет)				4	16
<b>Самостоятельная работа(</b>	4	12	16	14	<b>24</b>

## 1.4. Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по модулям	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Практические занятия	контроль	Самостоятельная работа	
<i>Раздел 1 Легкая атлетика. Гимнастика.</i>					
1	Техника бега на короткие и средние дистанции	4		4	степень овладения техникой изучаемых физических упражнений, прием контрольных нормативов.
2	Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	4		4	

3	Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении	4		4	
---	--	---	--	---	--

	прыжка				
4	Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	4		4	
5	<i>Прием контрольных нормативов</i>	4		4	
6	Перестроения на месте и в движении	4		4	
7	Прикладные упражнения	4		4	
8	Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	2		4	
9	Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания	4		4	
	Промежуточный контроль за 1 семестр			28	Семестровая оценка
	Итого за 1 семестр	34		38	

## Раздел 2. Волейбол.

10	<b>Волейбол</b> Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	4			степень овладения техникой изучаемых
11	Техника передачи и приема мяча на месте и в движении;	4			физических упражнений,

	Техника безопасности при передачах мяча	4			прием контрольных нормативов
12	Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	4			степень овладения техникой изучаемых
13	Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	4			физических упражнений, прием контрольных нормативов
	Итого за 1 семестр	34		38	

### Раздел 3. Баскетбол.

14	Техника передвижения без мяча и с мячом	4		2	степень овладения техникой изучаемых физических упражнений, прием контрольных нормативов.
15	Техника владения мячом на месте и в движении	4		4	

16	Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	4		2	
17	Техника и правила игры в стритбол	6		2	
18	Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	6		2	
Итого за семестр		24		12	

#### Раздел 4. Настольный теннис.

19	Техника и правила игры в стритбол	2		2	
20	Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	2		2	
21	Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	2		4	
22	Техника подачи мяча, её разновидности	2		4	

23	Отрабатывание, техники подачи и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	2		4	
24	Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча	2		4	
<i>Диф.Зачет</i>			4		

### 1.5. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<p>Раздел.1. <b>Теоретическая часть</b></p>	<p>Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Уметь: использовать физкультурно оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
<p>Раздел.2. <b>Практическая часть</b></p>	<p>Знать: способы самоконтроля за состоянием здоровья; тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия. Уметь: самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку; применять навыки профессионально прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений. Владеть: элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, метаний, игр. Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.
- технические средства обучения:
- оборудование и инвентарь спортивного зала:
  - стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
  - гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в

высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи

для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

### 3. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Для студентов

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234>

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин,

Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671>

#### Дополнительная литература:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495253>

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

#### Интернет-ресурсы

1. Доступ к электронной библиотеки на <http://elibrary.ru>
2. Национальная электронная библиотека <https://нэб.рф/>.
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

#### Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от

04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### Возрастная группа от 16 до 17 лет

Виды испытаний и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	Или на 3 км (мин,с)	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Или сгибание и разгибание рук	-	-	-	9	10	16

	в упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи см)	6	8	13	7	9	16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км (мин,с)	25,40	25,00	23,40	-	-	-
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	Или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-