

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол N 4

«03» 04 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

очная форма обучения

Санкт-Петербург

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по программе подготовки специалистов среднего звена 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 69 от 05.02. 2018 г., зарегистр. Министерством юстиции (рег. № N 50137 от 26.02.2018г.

Рассмотрена на заседании методического совета

Протокол № 5


«18» 06 \_\_\_\_\_ 2020 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии  
физической культуры и ОБЖ

Протокол №

«18» 06 \_\_\_\_\_ 2020

Председатель цикловой комиссии

 Моисеенко В.М.

Разработчик:

преподаватель СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой,  
градостроительства и печати»

Никифоров О.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

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;

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Формируемые ОК	Умения	Знания
ОК 01-ОК. 04, ОК.8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Бухгалтер», профессии «Кассир», средства профилактики перенапряжения Способы реализации собственного физического развития

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов/зачетных единиц</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160/4,4
в том числе:	
практические занятия	100
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет в каждом семестре</b>	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	56

#### Реализуемые виды спортивной деятельности обучающихся

- 1) Легкая атлетика
- 2) Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов
- 3) Спортивные игры
- 4) Вид спорта (по выбору)
- 5) Силовая подготовка

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в I семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		<b>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>1.Обучение технике низкого старта.</b>	<b>4</b>	
	<b>2. Стартовый разгон.</b>	<b>2</b>	
	<b>3. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>2</b>	
	<b>4. Техника бега по дистанции.</b>	<b>2</b>	
<b>Тема № 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	<b>1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в</b>	<b>10</b>	

	падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		ОК1, ОК3, ОК8.	ОК2, ОК4,
	2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	4		
Тема № 4. Вид спорта по выбору (Спортивная аэробика).	Содержание учебного материала: Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		ОК1, ОК3, ОК8.	ОК2, ОК4,
	<b>Практические занятия</b>	6		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2		
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа –	2		
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2		
<b>Дифференцированный зачет</b>		2		
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>		32		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники беговых упражнений. Отработка правил игры в волейбол. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Отработка правил и техники выбранного вида спорта Самостоятельные тренировки.		16		

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в I I семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенции
1	2	3	4
Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений гимнастических снарядов	2. Содержание учебного материала: Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для коррекции зрения.		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.</b>	2	
	<b>2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.</b>	2	
	<b>3. Комплекс силовых упражнений.</b>	2	
	<b>4. Выполнение ОРУ.</b>	2	
Тема № 3. Спортивные игры.	3. Содержание учебного материала: Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	<b>2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска.</b>	10	
	<b>3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.</b>	4	
Тема №5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала: Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	<b>Изучение техники специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук.</b>	2	
	<b>Изучение техники специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы груди</b>	2	
Дифференцированный зачет		2	
Всего во взаимодействии с преподавателем:		30	



<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Самостоятельные тренировки.  Выполнение комплекса гимнастических упражнений  Совершенствование техники перемещений и стоек.  Отработка правил игры в баскетбол  Отработка приемов и передач мяча в баскетболе  Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.  Отработка правил игры  Совершенствование техники упражнений для развития силы.</p>	<b>18</b>	
---	-----------	--

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в III семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		<b>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	<b>1.Обучение технике низкого старта.</b>	<b>4</b>	
	<b>2. Стартовый разгон.</b>	<b>2</b>	
	<b>3. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>2</b>	
	<b>5. Техника бега по дистанции.</b>	<b>2</b>	
<b>Тема № 3.</b>	Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		<b>ОК1, ОК2,</b>
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	<b>1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, нападающий удар,</b>	<b>10</b>	

Спортивные игры.	прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		ОК3, ОК8.	ОК4,
	2. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	4		
Тема № 4. Виды спорта .	Содержание учебного материала: Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		ОК1, ОК3, ОК8.	ОК2, ОК4,
	Практические занятия	4		
	1.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2		
	2.Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2		
Тема №5. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		ОК1, ОК3, ОК4,ОК8.	ОК2,
	Практические занятия	4		
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2		
	4.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2		
Дифференцированный зачет		2		
Всего во взаимодействии с преподавателем:		34		
Самостоятельная работа: Совершенствование техники беговых упражнений. Отработка правил игры в волейбол. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу. Самостоятельные тренировки. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. Выполнение специальных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		16		

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в I V семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема № 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала: Техника безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		ОК1 -ОК4, ОК8.
	<b>Практические занятия</b>	6	
	<b>1. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</b>	6	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>		8	
<b>Самостоятельная работа:</b>  Самостоятельные тренировки. Отработка техники игры в баскетбол. Участие в соревнованиях		6	

- Для обучающихся в специальной группе здоровья - написание рефератов

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен следующий специальный спортивный объект: спортивный зал.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Академии имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### Основные источники

1. **Колодницкий, Г.А.** Теория и история физической культуры : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО
2. **Кузнецов В.С.** Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО
3. **Виленский М.Я.** Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

#### Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:                      роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                      основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Бухгалтер», профессии «Кассир», средства профилактики перенапряжения                      Способы реализации собственного физического развития</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека,                      Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.                      Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов                      Дифференцированный зачет</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:                      -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                      - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                      - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительномонтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;                      Владеет техниками выполнения двигательных действий;                      Выполняет тактико-технические действия в игре;                      Выполняет требуемые элементы;                      Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности                      Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.                      Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов                      Дифференцированный зачет</p>

