

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол N 2

«02 04» 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУТСТГиП»

А.М. Кривоносов

«02 04» 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

очная форма обучения

Санкт-Петербург

2021 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

«25» 06 2021 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 9

«25» 06 2021 г.

Председатель цикловой комиссии


_____ Моисеенко В.М.

Разработчик:

Никифоров О.Н.- преподаватель СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

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

| Вид учебной работы | Объем часов/зачетных единиц |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 160/4,4 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 100 |
| Промежуточная аттестация дифференцированный зачет в каждом семестре | 8 |
| Самостоятельная работа обучающегося | 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 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | |
| Тема № 1. Легкая атлетика. | Содержание учебного материала 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). | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1.Обучение технике низкого старта. | 4 | |
| | 2. Стартовый разгон. | 2 | |
| | 3. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| | 4. Техника бега по дистанции. | 2 | |
| Тема № 3. Спортивные игры | Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | |
| | Практические занятия | 14 | |
| | 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 | 10 | |

| | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------|--------------|
| | 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, |
| | Практические занятия | 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 | | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | | |
| Всего во взаимодействии с преподавателем: | | 32 | | |
| Самостоятельная работа обучающихся: 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. |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | 2 | |
| | 2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 2 | |
| | 3. Комплекс силовых упражнений. | 2 | |
| | 4. Выполнение ОРУ. | 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. |
| | Практические занятия | 14 | |
| | 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. | 10 | |
| | 3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. | 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. |
| | Практические занятия | 4 | |
| | Изучение техники специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук. | 2 | |
| | Изучение техники специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы груди | 2 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего во взаимодействии с преподавателем: | | 30 | |

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| <p>Самостоятельная работа: 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> | 18 | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|

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 | |
| Тема № 1. Легкая атлетика. | 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). | | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. |
| | Практические занятия | 10 | |
| | 1.Обучение технике низкого старта. | 4 | |
| | 2. Стартовый разгон. | 2 | |
| | 3. Бег на короткие дистанции. | 2 | |
| | 5. Техника бега по дистанции. | 2 | |
| Тема № 3. | Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. | | ОК1, ОК2, |
| | Практические занятия | 14 | |
| | 1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, нападающий удар, | 10 | |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|--------------|
| 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. |
| | Практические занятия | 6 | |
| | 1. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты. | 6 | |
| Дифференцированный зачет | | 2 | |
| Всего во взаимодействии с преподавателем: | | 8 | |
| Самостоятельная работа: 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

Основная литература

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. – 25 экз.

Муллер А.Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. —

Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : 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 | 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 | Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов | <p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p> <p>Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|