

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол N Н

«В» 04 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГПОУ «АУГСГиП»

А.М. Кривоносов

2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

очная форма обучения

Санкт-Петербург

2024 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 № 3

«16» 04 2024 г.

Одобрена на заседании цикловой комиссии

физической культуры и ОБЖ

Протокол № 8

«24» 03 2024 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)».

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
- ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.
- ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
- ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- 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
ОК01-ОК.08	-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 специальности «Бухгалтер», профессии «Кассир», средства

	характерными для данной специальности	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
	104
в том числе:	
практические занятия	100
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет в каждом семестре	
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).		ОК01-ОК.08
	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 падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование,	10	

	тактика нападения, тактика защиты.		ОК01-ОК.08
	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.		ОК01-ОК.08
	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.		OK01-OK.08
	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.		OK01-OK.08
	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.		OK01-OK.08.
	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	

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.	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).		ОК01-ОК.08
	Практические занятия	10	
	1.Обучение технике низкого старта.	4	
	2. Стартовый разгон.	2	
	3. Бег на короткие дистанции.	2	
Тема № 3. Спортивные игры.	Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		ОК01-ОК.08
	Практические занятия	14	
	1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим	10	

	нападением 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.		
	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.		ОК01-ОК.08
	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.		ОК01-ОК.08
	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.		ОК01-ОК.08
	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, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бишаева А. А. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 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, 2024. — 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. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Адаптивная физическая культура : учебное пособие / коллектив авторов; ред. Р.И. Айзман, Ю.С. Филиппова. — Москва : Кнорус, 2024. — 243 с. — URL: <https://www.book.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, 2024. — 344 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, 2024. — 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, 2024. — 749 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, 2024. — 442 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, 2024. — 531 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
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре;	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет

<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- 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>	<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>	
--	---	--

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания <i>(дескрипторы)</i></p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p>	<p align="center">ЛР 7</p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p align="center">ЛР 9</p>