

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 2

«02» 04 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБОУ «АУГСГиП»
А.М. Кривоносов



20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

для специальности 38.02.06. Финансы

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 38.02.06. «Финансы», 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 _____ 2021г.

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 ХАРАКТЕРИСТИК 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 цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08 по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06, ОК 08.

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 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения

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	160/3,2
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
практические занятия	116
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в каждом семестре	2
Самостоятельная работа	42

Реализуемые виды спортивной деятельности

- 1 Изучение основ физической культуры
- 2 Легкая атлетика
- 3 Баскетбол
- 4 Волейбол
- 5 Гимнастика
- 6 Лыжная подготовка

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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	Коды формируемых компетенций
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	Практические занятия		
	1. Техника безопасности. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. 2. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. 3. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. 4. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени.		

	5. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала: Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.	4	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. 2. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна.		
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях волейболом.	8	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. 2. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. 3. Нападающий удар с места и с разбега. 4. Блок. Страховка у сетки.		
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала Техника приема мяча с подачи двумя руками.	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Прием мяча с подачи двумя руками. 2. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. 3. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего во взаимодействии с преподавателем	32	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Кроссовая подготовка (бег на дистанции 1000м, 3000м, 5000м)	12	

	Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Самостоятельные тренировки. Изучение правил соревнований по легкой атлетике Подготовка информационных сообщений		
	Всего за семестр	44	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в IV семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия	8	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях баскетболом Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. 2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. 3. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 		

	4. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.	8	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. 2. Передачи в движении со сменой места. 3. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках 4. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	6	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. 2. Индивидуальный и зонный прессинг. 3. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала Техника владения баскетбольным мячом	2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Атлетическая	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях в	6	ОК02, ОК03,

гимнастика, работа на тренажерах	тренажерном зале . Развитие силы различных мышечных групп.		ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. 2. Круговая тренировка. 3. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп. 		
Тема5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях гимнастикой . Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.	2	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия <ol style="list-style-type: none"> 1. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. 		
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего во взаимодействии с преподавателем за семестр	34	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол Самостоятельные тренировки	12	
	Всего за семестр	46	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в V семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------	-------------------------------------------------------------

			программы
1	2	3	
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	6	
Тема 2.3. Метание.	Содержание учебного материала Техника метания теннисного мяча и гранаты.		ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	В том числе практических занятий Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	10	
Раздел 4. Волейбол			
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. 2. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. 3. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	6	
Тема 4.4 Совершенствование	Содержание учебного материала Проверка умений и навыков.	6	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06,

техники владения волейбольным мячом	Практические занятия 1. Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. 2. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. 3. Учебно- тренировочная игра в волейбол Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		ОК07, ОК08.
Раздел 5. Гимнастика			
Тема5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.	4	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. 2. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего во взаимодействии с преподавателем	34	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Разработка комплексов упражнений Самостоятельные тренировки Участие в судействе Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.		
	Всего за семестр	46	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в VI семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------	---------------	----------------------------------------

			способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 6. Лыжная подготовка			
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов.	16	ОК02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Практические занятия 1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. 2. Полуконьковый и коньковый ход. 3. Передвижение по пересеченной местности. 4. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина.		
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего во взаимодействии с преподавателем	18	
	Самостоятельная работа обучающихся за семестр Самостоятельные тренировки. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	6	
	Всего за семестр	24	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал оснащенные оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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.

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.

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

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
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 профилактики перенапряжения	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Умения:</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	<p>Демонстрация умения применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>