

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

  
\_\_\_\_\_ С.В. Авдашкевич

«24» июля 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность СПО:	38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Форма обучения:	очная, заочная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППСЗ:	основное общее образование

Санкт-Петербург  
2021 г.

Разработчик (и)

Яковлева Ю.А.  
(ФИО)

преподаватель  
степень, должность

ОБСУЖДЕНО

на заседании ПЦК 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

«07» июня 2021 г., протокол № 10

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	13

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

учебная дисциплина входит в учебный цикл: Общий гуманитарный и социально-экономический.

## 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Процесс изучения дисциплины способствует формированию следующих компетенций:

Код	Содержание компетенции
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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

### **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

### **знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В рамках рабочей программы используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: групповая работа для формирования и развития общих компетенций обучающихся.

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 168 часов, в том числе:

### *очная форма обучения*

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 167 часов;  
самостоятельная работа обучающегося 1 час.

### *заочная форма обучения*

аудиторная учебная нагрузка обучающегося 38 часов;  
самостоятельная работа обучающегося 130 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### 2.1.1. Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр			
		3	4	5	6
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	168	48	69	42	9
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	167	48	68	42	9
В том числе:					
Лекционные занятия (ЛЗ)	-	-	-	-	-
Практические занятия, семинары (ПЗ)	167	48	68	42	9
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	1	-	1	-	-
<b>Форма промежуточной аттестации <sup>2</sup></b>	3, ДЗ	3	3	3	ДЗ

#### 2.1.2. Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Семестр					
		3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	168	22	46	30	36	20	14
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	38	2	10	10	4	8	4
В том числе:							
Обзорные, установочные занятия (ЛЗ)	18	2	4	6	2	2	2
Практические занятия, семинары (ПЗ)	20		6	4	2	6	2
Контрольная работа	+					+	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СР)</b>	130	20	36	20	32	12	10
<b>Форма промежуточной аттестации <sup>2</sup></b>	ДЗ	-	-	-	-	-	ДЗ

<sup>2</sup> Формы промежуточной аттестации (ДЗ – дифференцированный зачет, З – зачет, Э – экзамен) указываются в соответствии с учебным планом. Если в семестре не предусмотрена промежуточная аттестация, в соответствующей ячейке таблицы указывается «-» (другие формы контроля в таблице не указываются).

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов							Уровень освоения <sup>1</sup>	
		Очная форма				Заочная форма				
		Всего	в том числе			Всего	в том числе			
			ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР	СР		ЛЗ	ПЗ+ ЛР+ КР		СР
<b>Тема 1.</b> <b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>31</b>		<b>30</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	1,2,3
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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 554 дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.						4			
	<b>Лабораторные работы</b>									
	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике низкого старта.			4				2		
	<b>Практическое занятие</b> Стартовый разгон.			2				2		
	<b>Практическое занятие</b> Бег на короткие дистанции.			8						
	<b>Практическое занятие</b> Повторить технику низкого старта.			8						
	<b>Практическое занятие</b> Техника бега по дистанции.			8						
	<b>Контрольная работа</b>									
	<b>Самостоятельная работа</b>				1				36	

<sup>1</sup> Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.										
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>		<b>30</b>		<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>1,2,3</b>	
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).							2			
	<b>Лабораторные работы</b>										
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.			6							
	<b>Практическое занятие</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.			4							
	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости.			4							
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс силовых упражнений.			6							
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение ОРУ.			4							
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.			6				2			
	<b>Контрольные работы</b>										
<b>Самостоятельная работа</b> Разработка комплекса упражнений с гантелями. Разработка комплекса упражнений с набивными мячами. Разработка комплекса упражнений с обручем.								20			
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>		<b>36</b>		<b>32</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>1,2,3</b>	
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.						6				
	<b>Лабораторные работы</b>										
	<b>Практическое занятие</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, напа-			12				2			

	дающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим 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.									
	<b>Практическое занятие</b> 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, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.			12				2		
	<b>Практическое занятие</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.			12				2		
	<b>Контрольная работа</b>									
	<b>Самостоятельная работа</b> Волейбол: правила и техника безопасности игры. Баскетбол: правила и техника безопасности игры. Мини-футбол: правила и техника безопасности игры.									20
<b>Тема 4. Виды спорта по выбору</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36</b>		<b>36</b>		<b>38</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. 2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. 3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.							2		
	<b>Лабораторные работы</b>									
	<b>Практическое занятие</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.			6					2	
	<b>Практическое занятие</b> Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.			6						
<b>Практическое занятие</b> Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор			6							
										<b>1,2,3</b>



	лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.									
	<b>Практическое занятие</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.			6						
	<b>Практическое занятие</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.			6						
	<b>Практическое занятие</b> Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины			6				2		
	<b>Контрольная работа</b>									
	<b>Самостоятельная работа</b> Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Разработка комплекса упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Разработка комплекса упражнений.									32
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>33</b>		<b>33</b>		<b>28</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины						2			
	<b>Лабораторная работа</b>									
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.			4						
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.			4						
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.			4				2		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим			4						
	Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим									
										<b>1,2,3</b>

	мышцы ног									
	<b>Практическое занятие</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.			4						
	<b>Практическое занятие</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости			6						
	<b>Практическое занятие</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки			2				2		
	<b>Практическое занятие</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.			3						
	<b>Практическое занятие</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.			2						
	<b>Контрольная работа</b>							+		
	<b>Самостоятельная работа</b> Разработка комплекса специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук. Разработка комплекса специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы груди. Разработка комплекса специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса. Разработка комплекса специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы ног. Разработка комплекса специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины								22	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	<b>-</b>	<b>167</b>	<b>1</b>	<b>168</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>130</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации учебной дисциплины требуются специальные помещения:

- Спортивный зал.

стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг., утяжелители, штанги с комплектом различных отягощений, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, скакалки, обручи, мячи набивные, гимнастические коврики, мячи для пилатеса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания, мячи для метания, секундомеры, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи.

- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оснащенный: брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, полоса препятствий, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, граната для метания 500г. (девушки) и 700 г. (юноши), нагрудные номера, тумбы "Старт-Финиш", "Поворот", рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, яма для приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке.

- Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ MS Office, антивирусная программа.

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная специализированной мебелью, компьютером с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, техническими средствами обучения, лицензионным программным обеспечением: операционная система MS Windows, пакет офисных программ Microsoft Office, антивирусная программа.

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### **Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769>

2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094>. — Текст : электронный.

### **Дополнительная литература:**

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471782>

2. 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, 2021. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472705>

3. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 338 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00690-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471331>

### **Периодические издания**

1. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045)

2. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=35932](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=35932)

3. Вестник южно-уральского государственного университета. серия: образование, здравоохранение, физическая культура [Электронный ресурс] : журнал. — Режим доступа: [https://www.elibrary.ru/title\\_about.asp?id=25736](https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=25736)

### **Базы данных и информационные справочные системы:**

1. ibooks.ru: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://ibooks.ru>

2. Электронно-библиотечная система СПБУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <http://libume.ru/>

3. Юрайт: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://urait.ru/>

4. eLibrary.ru: научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <http://elibrary.ru/>

5. Лань: электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных <https://e.lanbook.com>

6. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. <https://minsport.gov.ru/>

7. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://www.fizkulturaissport.ru/>

8. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <http://sportfiction.ru>

9. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система. <https://infosport.ru/organizationsinternational>

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</i>	<i>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</i>
<i>уметь:</i> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <i>знать:</i> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	Оценка результатов практических занятий Устный фронтальный и индивидуальный опрос Выполнение дополнительных заданий по собственной инициативе обучающихся

**Фонд оценочных средств представлен в Приложении 2.**