

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 09.02.2023 09:44:07  
Уникальный программный ключ:  
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

Приложение  
к ППССЗ по специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский  
учет (по отраслям)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(квалификация бухгалтер)

год начала подготовки 2022

**Нижний Новгород 2022**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

## **1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу дисциплин профессиональной подготовки.

## **1.2. Цели и задачи учебной дисциплины:**

### **Цели:**

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

-сформировать у учащихся роль физической культуры в общекультурном социальном и физическом развитии человека;

-воспитание потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и активными играми и использование их в свободное время;

-воспитание разнообразных жизненно важных двигательных качеств.

## **1.3 Требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

### **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

– выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

– регулировать физическую нагрузку;

- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- психофункциональные особенности собственного организма.

#### **1.4 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.

#### **1.5 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося - 160 часов, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 160 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160

в том числе:	
практические занятия, семинары	156
Лекции, уроки	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме в форме зачета (3,5 семестр), дифференцированного зачёта (4,6 семестр)	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	<b>3 семестр</b>	<b>52</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> <li>2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.</li> <li>3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.</li> <li>4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.</li> <li>5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</li> <li>6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</li> <li>7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</li> </ol>	1	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике низкого старта.</li> <li>2. Стартовый разгон.</li> <li>3. Бег на короткие дистанции.</li> <li>4. Повторить технику низкого старта.</li> <li>5. Техника бега по дистанции.</li> </ol>	20	3
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения.</li> <li>2. Упражнения в паре с партнером.</li> <li>3. Упражнения с гантелями.</li> <li>4. Упражнения с набивными мячами.</li> <li>5. 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).</li> <li>6. Упражнения для коррекции зрения.</li> <li>7. Упражнения с обручем (девушки).</li> </ol>	1	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.</li> <li>2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.</li> </ol>	30	3

	<p>3. Развитие силовой выносливости.</p> <p>4. Комплекс силовых упражнений.</p> <p>5. Выполнение ОРУ.</p> <p>6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>		
	<b>4 семестр</b>	<b>66</b>	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>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, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>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, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>3. 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.</p> <p>Игра в:</p> <p>1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</p> <p>2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</p> <p>3. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.</p>	<b>66</b>	3
	<b>5 семестр</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору)</b>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.</p> <p>2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.</p> <p>4. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.</p> <p>5. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.</p> <p>6. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа,</p>	<b>20</b>	3

	<p>перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.</p> <p>7. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>8. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.</p> <p>9. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</p>		
	<b>6 семестр</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Охарактеризуйте основные типы телосложения.</p> <p>2. Что такое атлетическая гимнастика?</p> <p>3. Назовите разновидности силовой аэробики.</p> <p>4. Как определяется эффективность занятий по развитию телосложения?</p>	2	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.</p> <p>2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.</p> <p>3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.</p> <p>4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.</p> <p>5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.</p> <p>6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.</p> <p>7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.</p> <p>8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.</p> <p>9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.</p>	20	3
	<b>Всего</b>	<b>160</b>	

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)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации учебной дисциплины используются:

- учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой - Кабинет «Социально-экономических дисциплин».

Оборудование: стул преподавателя – 1 шт., стол преподавателя – 1 шт., стол ученический – 17 шт; стулья ученические – 34 шт., компьютер – 1 шт., принтер - 1 шт., телевизор Panasonic TX-32X29- 1 шт., экран настенный -1 шт., доска классная – 1 шт., встроенный шкаф (4 секции) – 1 шт., встроенный шкаф (1 сек-ция) – 1 шт., карта России – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия - комплект презентаций.

Технические средства обучения: проектор переносной, экран (стационарный).

- «Спортивный зал».

Оборудование: щит силовой – 1 шт., баскетбольный щит – 2 шт., рукоход – 1 шт., Спортивный инвентарь: (скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, сви-сток, конусы спортивные - 25 шт; гимнастическая стенка, мяч набивной 1 кг - 5 шт; мяч набивной 2 кг - 5 шт; секундомер - 5 шт; часы настольные для шахмат - 10 шт; шахматы настольные - 10 шт; шашки настольные - 10 шт; спортивное уни-версальное электронное табло- 1 шт; мяч волейбольный -1шт.) стол н/т "Споне-та" Германия - 3 шт; щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт; кольцо амортизированное -2шт.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий*

- футбольное поле;
- беговые дорожки;
- яма для прыжков в длину;
- сектор для метания ядра;
- сектор для метания мяча.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Авторы и составители	Заглавие	Издательство	Кол-во
<b>Основная литература</b>				
1.	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Теория и история физической культуры + е Приложение: дополнительные	М.: КноРус, 2022. — 448 с.- режим доступа <a href="https://book.ru/books/943955">https://book.ru/books/943955</a>	[Электронн ый ресурс]

		материалы. (СПО). Учебник.		
2.	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура. (СПО)	М.: КноРус 2022. — 214 с.- режим доступа: <a href="https://book.ru/books/943895">https://book.ru/books/943895</a>	[Электронный ресурс]
3.	Кузнецов В.С.	Физическая культура: учебник	Москва: КноРус, 2021. - 256 с. - режим доступа: <a href="https://book.ru/books/940094">https://book.ru/books/940094</a>	[Электронный ресурс]
<b>Дополнительная литература</b>				
1	А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А.Богащенко	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. - Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/469681">https://urait.ru/bcode/469681</a>	[Электронный ресурс]

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность компетенций, но и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>ОК 01</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<ul style="list-style-type: none"> <li>– распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте применительно к физической культуре;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составить план действия;</li> <li>– определить необходимые ресурсы;</li> <li>– владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</li> <li>– реализовать составленный план;</li> <li>– оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</li> </ul>	Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ
<b>ОК 02</b> Осуществлять	– определять задачи для поиска информации по физической культуре;	Оценка эффективности и качества выполнения

<p>поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять необходимые источники информации по физической культуре;</li> <li>– планировать процесс поиска информации по физической культуре;</li> <li>– структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска.</li> </ul>	<p>задач, устный опрос, выполнение практических работ</p>
<p><b>ОК 03</b> Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять актуальность документации по физической культуре;</li> <li>– применять современную научную терминологию в области физической культуры;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования по вопросам физической культуры.</li> </ul>	<p>Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ</p>
<p><b>ОК 04</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды для занятий физической культурой;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе занятий физической культурой.</li> </ul>	<p>Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ</p>
<p><b>ОК 08</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<p>Оценка эффективности и качества выполнения задач, устный опрос, выполнение практических работ</p>