

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Андрей Драгомирович Хрутков

Должность: директор

Дата подписания: 09.10.2024 17:11:31

Уникальный программный ключ:

880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca702

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНА

решением цикловой (методической)
комиссии дисциплин общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла,
математического и общего
естественнонаучного цикла
Протокол от 28.06.2024 № 5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность – 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Профиль – на базе среднего общего образования

Квалификация – бухгалтер

Форма обучения – очная

Год набора – 2024

Санкт-Петербург, 2024 год

Автор-составитель: Апанасенко Галина Васильевна, преподаватель ФСПО

Председатель цикловой (методической) комиссии дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла, математического и общего естественнонаучного цикла

преподаватель высшей категории ФСПО Беленко А.Г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 38.02.01.Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 04; ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 04 ОК 08	<p><u>Уметь:</u></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности</p>	<p><u>Знать:</u></p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Объем учебной дисциплины и виды работ на 1 курсе

Вид учебных занятий	Объем дисциплины (модуля), час.		
	всего	семестр	
		1	2
Обязательная нагрузка, в том числе:		32	106
Лекции		2	
Практические занятия		28	36
Самостоятельная работа обучающихся		2	70
консультации			
Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой в 1 и 2 семестре		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объём академических часов		Коды компетенций, формирующую которых составляет элемент программы
1	2	3		4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ		2		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	1		ОК 01 ОК 04 ОК 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»			
	В том числе практических занятий			
Тема 1.2.	Самостоятельная работа обучающихся* Содержание учебного материала	1		

Основы методики самостоятельных занятий физической подготовкой, роль занимающихся физической подготовкой и спортом	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля				ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика		18			
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	Содержание учебного материала	6			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения				
	Самостоятельная работа обучающихся*	2			
Тема 2.2.	Содержание учебного материала	4			ОК 01

Совершенство техники длительного бега	В том числе практических занятий				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Тема 2.3. Совершенство техники прыжка в длину с места, с разбега	Содержание учебного материала:	2			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна, ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.4. Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	Содержание учебного материала	2			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	Содержание учебного материала	4			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Раздел 3. Волейбол		18			
Тема 3.1.	Содержание учебного материала	2			ОК 01

Стойки игрока и перемещение. Общая физическая подготовка (ОФП)	В том числе практических занятий				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	Содержание учебного материала	4			ОК 01
	В том числе практических занятий				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений по ОФП				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2			ОК 01
	В том числе практических занятий				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП	Содержание учебного материала	2			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару				
	Самостоятельная работа обучающихся*				

Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении	Содержание учебного материала	2			ОК 01
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча				ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Тема 3.6. Основы методики судейства	Содержание учебного материала	2			ОК 01
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Отработка навыков судейства в волейболе				ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 3.7. Контроль выполнен ия тестов по волейболу	Содержание учебного материала	4			ОК 01
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение передачи мяча в парах				ОК 04 ОК 08
	Практическое занятие. Игра по упрощённым правилам волейбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Раздел 4. Баскетбол		18			
Тема 4.1. Стойка игрока, перемеще ния, остановки , повороты. ОФП	Содержание учебного материала	2			ОК 01
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног				ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.2.	Содержание учебного материала	4			
	В том числе практических занятий				ОК 01

Передачи мяча. ОФП	Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса				ОК 04 ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	Содержание учебного материала	4			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса				
	Самостоятельная работа обучающихся*	10			
Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	Содержание учебного материала	4			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног				
	Самостоятельная работа обучающихся*				
Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении . Игра по упрощенным правилам баскетбол	Содержание учебного материала	2			ОК 01 ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам баскетбола				
	Практическое занятие. Игра по правилам				
	Самостоятельная работа обучающихся*				

а. Игра по правилам							
Тема 4.6.	Содержание учебного материала	2					
Практика судейства в баскетболе	В том числе практических занятий			ОК 01			
	Практическое занятие. Практика в судействе соревнований по баскетболу						
	Практическое занятие. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»			ОК 04 ОК 08			
	Самостоятельная работа обучающихся*						
Раздел 5. Гимнастика		10					
Тема 5.1.	Содержание учебного материала	1		ОК 01			
Строевые приемы	В том числе практических занятий						
	Практическое занятие. Отработка строевых приёмов			ОК 04 ОК 08			
	Самостоятельная работа обучающихся*						
Тема 5.2.	Содержание учебного материала	3		ОК 01			
Техника акробатических упражнений	В том числе практических занятий						
	Практическое занятие. Отработка техники акробатических упражнений			ОК 04 ОК 08			
	Самостоятельная работа обучающихся*						
Тема 5.3.	Содержание учебного материала	6					
Силовая подготовка	Брусья навесные, перекладина навесная: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разновидности планки, берпи, пресс, подтягивание, отжимание			ОК 01			
	<table border="1"> <tr> <td>Девушки</td> <td>Юноши</td> </tr> <tr> <td>Висы и упоры: подтягивание в висе лежа. Из виса на гимнастической стенке подем согнутых ног, из виса на гимнастической стенке (лицом к стене) отведение прямых ног назад.</td> <td>1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в</td> </tr> </table>	Девушки	Юноши	Висы и упоры: подтягивание в висе лежа. Из виса на гимнастической стенке подем согнутых ног, из виса на гимнастической стенке (лицом к стене) отведение прямых ног назад.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в		ОК 04 ОК 08
	Девушки	Юноши					
Висы и упоры: подтягивание в висе лежа. Из виса на гимнастической стенке подем согнутых ног, из виса на гимнастической стенке (лицом к стене) отведение прямых ног назад.	1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в						

	2.Приседание на левой (правой) ноге. держась левой (правой) рукой за гимнастическую стенку. вытягивая вперед прямуюправую(левую) рямых ногу.	упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом. 2 Приседание на левой (правой) ноге. держась левой (правой) рукой за гимнастическую стенку. Вытягивая вперед прямую правую (левую) ногу(пистолет)			
	В том числе практических занятий				
	Практическое занятие. Разучивание и выполнение упражнений с гантелями и с гириями (юноши)				
	Самостоятельная работа обучающихся*		20		
	Промежуточная аттестация				
	Всего:		138		

—
—

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками; рабочее место преподавателя; комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование*: гимнастическое оборудование; легкоатлетический инвентарь; оборудование и инвентарь для спортивных игр; лыжный инвентарь.

- *технические средства обучения*:

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

многофункциональный принтер;

музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813>

2. Конеева, Е. В. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/545162>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024.

— 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный
// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Знать:</u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования и системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности</p>	<p>Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<p><u>Уметь:</u> 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 профессии/ специальности.</p>	<p>использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.</p>	<p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.</p>