

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Аургазинский многопрофильный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности  
директора ГБПОУ

Аургазинский многопрофильный  
колледж

В.П.Ларионова

20\_\_ г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

форма обучения очная

Толбазы, 2022



Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. №69. Пункт 3.2 изменен с 22 октября 2022г. –Приказ Минпросвещения России от 1 сентября 2022 г. №796

Программа разработано с учетом ПООП зарегистрированном в государственном реестре №46 приказ ФГБОУ ДПО ИРПО №П194 от 28.06.2022г.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Аургазинский многопрофильный колледж (далее – ГБПОУ Аургазинский многопрофильный колледж).

Рабочая программа рассмотрена на заседании ПЦК

Протокол № 1 от «30» 08 2022г.

Председатель ПЦК  / Тихонов В.В.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15

# 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 цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику 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). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
в т.ч. в форме практической подготовки	160
в т.ч.:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	160
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни (6 часов)</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08  ЛР 9, ЛР 11
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	<b>6</b>	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		

**РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков (98/2 часов)**

<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08  ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	2	
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	4	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	4	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	4	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Совершенствование технических</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		

<b>элементов в волейболе.</b>	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>24</b>	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	4	
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	4	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	4	
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	2	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		



<b>Лыжная подготовка</b> <sup>25</sup>	2. Виды лыжных ходов.		ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах		
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	<b>Катание на коньках</b> <sup>26</sup> Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.		
	<b>Кроссовая подготовка</b> <sup>27</sup> Бег по стадиону до 5 км		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	4	
5. Полуконьковый и коньковый ход.	2		
6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4		

<sup>25</sup> В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

<sup>26</sup> В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

<sup>27</sup> В случае отсутствия снега.

<b>Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>22</b>	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	4	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	4	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	4	
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2	
7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2		
8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2		

<b>Тема 2.5</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Совершенствование</b> <b>в эстафетном беге и</b> <b>метаниях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	<b>В том числе практических занятий.</b>	<b>14</b>	
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	4	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	4	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2		
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Профессионально-</b> <b>прикладная</b> <b>физическая</b> <b>подготовка</b> <b>(ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	<b>8</b>	
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	5. Пилатес.		
	6. Дыхательная гимнастика.		
7. Самомассаж.			
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>



<b>РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> <b>Спортивная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2	
3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	4		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Волейбол.</b> <b>Тактические взаимодействия.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		

<b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b>	3.Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	4	
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2	
<b>Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	4	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	4	
	3. Прием контрольных нормативов.	2	

<b>Тема 4.4.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>18</b>	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4	
	3. Дыхательная гимнастика.	6	
4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям</b> Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции			



<p><i>По разделу 2:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол).</li> <li>2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности.</li> <li>3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях.</li> <li>4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья.</li> </ol> <p><i>По разделу 3:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</li> <li>2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника</li> <li>3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.</li> <li>4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры.</li> <li>5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности.</li> <li>6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста.</li> </ol> <p><i>По разделу 4:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</li> </ol>		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	

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

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

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

#### **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 организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен другими изданиями.

##### **3.2.1 Основные печатные и электронные издания**

1. Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-406-09867-7. — [URL:https://book.ru/book/943895](https://book.ru/book/943895)

##### **3.2.2 Дополнительные источники**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.minstm.gov.ru>
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.olympic.ru>
4. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.valeo.edu.ru>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.teoriya.ru>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Содержание реферата, доклада;</li> <li>- Оформление реферата, доклада;</li> <li>- Использование терминологии и понятий при изложении материала</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы;</li> <li>- Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильность ответов при опросе и тестировании</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы;</li> <li>- Тестирование</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</li> <li>- Средства профилактики профессиональных заболеваний.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики</li> </ul>
<b>Умения:</b>		
<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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой;</li> <li>- Соблюдение последовательности упражнений;</li> <li>- Грамотное использование терминологии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильность выполнения технических элементов;</li> <li>- результат</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов<sup>28</sup></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействовать в группе и команде</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Слаженность взаимодействия и достижение результата</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.</li> </ul>



