

**КОМИТЕТ ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**КИРОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины общего гуманитарного**  
**и социально-экономического цикла**

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*для специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет  
(по отраслям)*

*среднего профессионального образования  
(базовый уровень)*

**Кировск, 2019**

Рабочая программа учебной дисциплины общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 года № 69 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 февраля 2018 года № 50137) и рекомендаций примерной основной образовательной программы по специальности (организация разработчик: Федеральное учебно-методическое объединение в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление).

Организация разработчик: *ГАПОУ ЛО «Кировский политехнический техникум»*

Разработчик: *Лавонин Н.М., преподаватель специальных дисциплин ГАПОУ ЛО «Кировский политехнический техникум»*

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

*На заседании предметной (цикловой) комиссии  
Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ года №\_\_\_  
Председатель ПЦК*

\_\_\_\_\_ *Р.В. Пискунова*

**УТВЕРЖДАЮ**

*Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.Е. Новикова*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ года

**АКТУАЛИЗИРОВАНО:**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (И.О. Фамилия)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Зам. директора по УР \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>СТР.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности 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 умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; 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; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология;

	<p>профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
ОК 04	<p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p>
ОК 08	<p>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>	<p>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>

## 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>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>116</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	17
практические занятия	97
<b>Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Обучение технике низкого старта.	2	
	2. Стартовый разгон.	2	
	3. Бег на короткие дистанции.	4	
	4. Повторить технику низкого старта.	2	
5. Техника бега по дистанции.	4		
<b>Тема 2.</b> Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	1. Общеразвивающие упражнения.	4	
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивными мячами.		

1	2	3	4
гимнастических снарядов	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).		
	6. Упражнения для коррекции зрения		
	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	4	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	3. Развитие силовой выносливости.	4	
	4. Комплекс силовых упражнений.	4	
	5. Выполнение ОРУ.	4	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	4	
<b>Тема 3.</b> Спортивные игры	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	4	
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий 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.	8	
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.	8		

1	2	3	4
	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.	6	
<b>Тема 4.</b> Виды спорта (по выбору)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.	4	
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	4	
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4	
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	4	
6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4		
<b>Тема 5.</b> Силовая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	3	
	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.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>17</b>	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	1	
2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	1		

1	2	3	4
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	2	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	3	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
<b>Промежуточная аттестация – Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.
<b>ВСЕГО:</b>		<b>116</b>	

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

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен специальный спортивный объект – спортивный зал.**

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Печатные издания**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 – 11 кл. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
3. Решетников Н.В. Физическая культура.: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. – М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

##### **3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>.
2. Здоровье и образование [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elib.mosgu.ru/>.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lfksport.ru/>.
5. Научный портал Теория.Ру [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>.
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>.
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [электронный ресурс]. Режим доступа <https://paralymp.ru/>.
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.olympic.ru>.
9. Российская спортивная энциклопедия [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>.
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.
11. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО/ С.В. Быченков, О.В. Везеницын, – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>.
12. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур, И.В. Сидоренко, Н.А. Алексеев, Н.Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>.
13. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>.

##### **3.2.3 Дополнительные источники**

1. Гилязиева С.Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязиева С.Р., Нурматова Т.В., Валетов М.Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015 [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>.
2. Лысова И.А. Физическая культура: учебное пособие / Лысова И.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>.

3. Теория, методика и практика физического воспитания: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2013.
5. Щанкин А.А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А.А., Николаев В.С. – М.: Директ – Медиа, 2015 [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>.

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений; 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</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

перенапряжения.		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <p>распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; 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; составить план действия, определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника); определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска, определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p> профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе; описывать значимость своей специальности; применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы; 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>		
--	--	--

**Разработчик:**

Преподаватель ГАПОУ ЛО «Кировский политехнический техникум»

Н.М. Лавонин