

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
Московской области «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

 Савельева О.Г.

«14» мая 2021 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*название дисциплины*

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

*код и наименование специальности*

Форма обучения

очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 255637FF99444C0D668082BAD493C311  
Владелец: Савельева Ольга Геннадьевна  
Действителен: с 29.11.2022 до 22.02.2024

Лыткарино, 2021 г.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**.

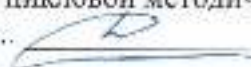
Автор программы: \_\_\_\_\_, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии естественно-научных и гуманитарных дисциплин.

Протокол заседания № 10 от «14» мая 2021 г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии

Бородина Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Зам. директора филиала по УМР



Александрова М.Э.

«14» мая 2021 г.

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

### **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Информационное обеспечение обучения

### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01. 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;</li> <li>– анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</li> <li>– определять этапы решения задачи;</li> <li>– выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>– составить план действия; 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 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;</li> <li>– 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</li> </ul>
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации;</li> <li>– планировать процесс поиска;</li> <li>– структурировать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;</li> <li>– приемы структурирования информации;</li> </ul>

<p>профессиональной деятельности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска;</li> <li>– оформлять результаты поиска</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формат оформления результатов поиска информации</li> </ul>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>– современная научная и профессиональная терминология;</li> <li>– возможные траектории профессионального развития и самообразования</li> </ul>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>– основы проектной деятельности</li> </ul>
<p>ОК 08. 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 профессии (специальности)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 190 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 190 часов.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем программы учебной дисциплины,</b> <i>из них:</i>	190
<b>Во взаимодействии с преподавателем,</b> <i>в том числе:</i>	190
лекции	2
лабораторные работы	-
практические занятия	188
<b>Промежуточная аттестация</b> Форма аттестации – Дифференцированный зачет, 4, 6, 8 семестры, Зачет 3, 5, 7 семестры	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>			
	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Инструктаж по технике безопасности и охране труда.</p> <p><b>Практические занятия № 1-7.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<b>2</b>	<b>ОК 01- ОК 04, ОК 08</b>
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p><b>Практические занятия № 8-34.</b> Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений.</p> <p>Техника выполнения высокого старта. Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции.</p> <p>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.</p> <p>Техника стартового разгона на средние дистанции.</p> <p>Техника выполнения низкого старта.</p> <p>Бег на короткие дистанции 20м, 30м.</p> <p>Техника спортивной ходьбы.</p> <p>Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м.</p>	<b>25</b>	<b>ОК 01- ОК 04, ОК 08</b>

	<p>Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, теннисного мяча. Техника прыжка в длину с места.</p>		
<p><b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры – волейбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>44</b></p>	<p><b>ОК 01- ОК 04, ОК 08</b></p>
	<p><b>Практические занятия № 35-78.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p>		
	<p>Правила и судейство игры волейбол. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Техника прямой подачи снизу. Техника прямой подачи сверху. Прием мяча снизу. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра бхб.</p>		
<p><b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры – баскетбол</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>44</b></p>	<p><b>ОК 01- ОК 04, ОК 08</b></p>
	<p><b>Практические занятия № 79-122.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности</p>		
	<p>Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры. Ведение мяча. Броски мяча по кольцу из разных точек. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча. Броски по кольцу в прыжке. Перехват мяча. Накрывание мяча</p>		



	Ловля мяча после отскока от щита. Тактика игры в защите и нападении. Стритбол. Тактика игры в защите и нападении. Игра 5x5.		
<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные</b> <b>игры – футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия № 123-141.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности Ведение мяча в футболе. Обманные приемы. Короткие и средние передачи мяча в парах. Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Отбор мяча. Выход два на одного. Тактика игры в защите и нападении.	<b>19</b>	<b>ОК 01- ОК 04, ОК 08</b>
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	<b>ОК 01-</b>

<b>Гимнастика.</b>	<p><b>Практические занятия № 142-173.</b> Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p> <p>Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами.</p> <p>Элементы акробатики - перекаты, кувырки.</p> <p>Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д).</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.</p> <p>Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц ног.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц груди и спины.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>		<b>ОК 04, ОК 08</b>
<b>Тема 2.6. Лыжная подготовка.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практические занятия № 174-179.</b> Передвижение на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p>	<b>6</b>	<b>ОК 01- ОК 04, ОК 08</b>
<b>Раздел 3. Огневая подготовка</b>			
<b>Тема 3.1. Огневая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	<b>ОК 01-</b>

<i>подготовка</i>	Требование хранению и сбережению оружия и боеприпасов. Основание и порядок выдачи оружия и боеприпасов. Чистка, смазка и хранение оружия. <b>Практическое занятие № 184.</b> Характеристика оружия. Сведения из внутренней баллистики. Явление выстрела, его периоды. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость полета пули. Отдача оружия.	<b>1</b>	<b>ОК 04, ОК 08</b>
<b>Раздел 4. Контрольно оценочный (критерии результативности занятий)</b>			
	<b><i>Содержание учебного материала</i></b> <b>Практические занятия № 180-181.</b> Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы оценивается по трем разделам учебной деятельности: теоретическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.	<b>2</b>	<b>ОК 01- ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Дифференцированный зачет.</b> Контрольно-итоговые испытания.	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>190</b>	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый лазерный интерактивный тир.

##### **Специальное оборудование:**

Спортивный зал: волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические маты – 8 штук, гимнастический конь – 1 шт., гимнастический мостик – 1 шт., штанга – 1 шт., гири – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 10 шт., теннисные столы – 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле - стандартные ворота - 2шт.; баскетбольная площадка - 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами; волейбольная площадка - металлические стойки для крепления в/б сеток; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

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

Для реализации программы библиотечный фонд колледжа имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Печатные издания**

###### **Основные источники:**

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2016.
2. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : Учебное пособие / И. В. Григорьева. - Воронеж : ВГЛТА, 2016.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2016.
4. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : Практикум: Учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинев. - М. : Директ-Медиа, 2016.

##### **3.2.2. Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
4. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <http://news.sportbox.ru>
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles>
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года) <http://docs.kodeks.ru/document/902075039>
7. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
8. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru>

##### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Е. С. Григорович; Под ред. Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд.,испр. - Минск : Высшая школа, 2014.

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценок
<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.  <b>Оценка «хорошо»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.  <b>Оценка «удовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.  <b>Оценка «неудовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.  <b>Оценка «хорошо»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.  <b>Оценка «удовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.  <b>Оценка «неудовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.  <b>Оценка «хорошо»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.  <b>Оценка «удовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.  <b>Оценка «неудовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.  <b>Оценка «хорошо»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.  <b>Оценка «удовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.  <b>Оценка «неудовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.  <b>Оценка «хорошо»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.  <b>Оценка «удовлетворительно»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.  <b>Оценка «неудовлетворительно»</b> выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
--	---	--

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура осуществляется в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)** для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной образовательной программы создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить умения, знания, практический опыт и сформированные (формируемые) компетенции.

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в фондах оценочных средств.