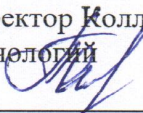


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нагиев Рамазан Нагиевич
Должность: Директор
Дата подписания: 2024.03.10 06:17
Уникальный программный ключ:
8d9b2d75432ca0d5b55675845b1e611d732386ff

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ

СОГЛАСОВАНО

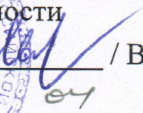
Директор Колледжа бизнеса и технологий

 / Л.Ф. Пелевина
« 25 » 04 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности



 / В.Г. Шубаева
« 25 » 04 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения – очная

Уровень образования: среднее профессиональное образование
(на базе основного общего образования)

Вид подготовки: базовый

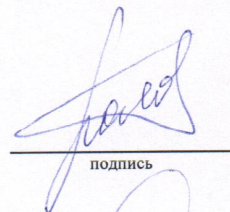
Год набора: 2024

Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

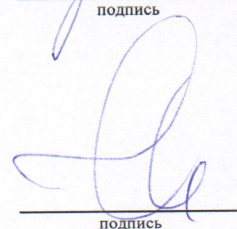
Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):
Часов А.Н., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рецензент:
Кондрашов П.В., преподаватель
Колледжа бизнеса и технологий
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 7 от 04.03 2024 г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), укрупнённая группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Цель: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

знать:

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Бухгалтер должен обладать общими компетенциями:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| в том числе: | |
| лабораторные работы | |
| практические занятия | 156 |
| контрольные работы | |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i> | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 0 |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> | |
| <i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i> | 3,4,5,6 сем. - диф. зачет |

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

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни. | | | |
| Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура. | Содержание учебного материала | | |
| | Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | 2 | 2 |
| Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков. | | | |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. | 2 | 2 |
| | 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. | 2 | 2 |
| | 3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). | 2 | 2 |
| | 4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. | 1 | 2 |
| | 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) | 1 | 2 |
| 6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м | 2 | 2 | |
| Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |

| | | | |
|--|--|----|---|
| технических элементов в волейболе. | 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре. | 4 | 2 |
| | 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив). | 4 | 2 |
| | 3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив). | 4 | 2 |
| | 5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль). | 4 | 2 |
| Тема 2.3. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |
| | Подбор инвентаря и оборудования. Виды лыжных ходов. Повороты, торможения, падения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | 1 | 2 |
| | Кроссовая подготовка (в случае отсутствия снега) Бег по стадиону до 5 км | 15 | 2 |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы. | 4 | 2 |
| | 2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км. | 2 | 2 |
| | 3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км. | 2 | 2 |
| | 4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте. | 2 | 2 |
| | 5. Полуконьковый и коньковый ход. | 2 | 2 |
| 6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль). | 4 | 2 | |
| Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная | 4 | 2 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| баскетболе. Тактические действия в защите и нападении. | игра. | | |
| | 2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол. | 4 | 2 |
| | 4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. | 6 | 2 |
| | 5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив) | 4 | 2 |
| | 6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль). | 1 | 2 |
| Тема 2.5. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях. | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Способы передачи эстафетной палочки. | 2 | 2 |
| | 2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. | 2 | 2 |
| | 3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). | 4 | 2 |
| | 4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов. | 4 | 2 |
| Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности. | | | |
| Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | Содержание учебного материала | | |
| | 1. Понятие, назначение и задачи ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов. Построение и особенности методики занятий ППФП. Производственная гимнастика. | 1 | 2 |
| | 2. Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. | 1 | 2 |
| Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений. | | | |
| Тема 4.1. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. | 4 | 2 |
| | 2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок | 2 | 2 |
| | Учебная игра. | | |

| | | | |
|--|--|-----|---|
| Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе. | 3. Групповые взаимодействия в защите и нападении. | 2 | 2 |
| | 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов | 2 | 2 |
| Тема 4.2. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями. | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. | 2 | 2 |
| | 2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. | 2 | 2 |
| Тема 4.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). | 3. Прием контрольных нормативов. | 2 | 2 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | Производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика | 2 | 2 |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики. | 2 | 2 |
| | 2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения. | 2 | 2 |
| Тема 4.4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба. | 3. Дыхательная гимнастика. | 2 | 2 |
| | 4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж. | 2 | 2 |
| | Содержание учебного материала | | |
| | Практические занятия | | |
| | 1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. | 2 | 2 |
| | 2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). | 2 | 2 |
| | 3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). | 5 | 2 |
| Всего | | 160 | |

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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный -2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

| Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.) | Основная/ дополнительная литература | Книгообеспеченность | |
|---|---|-----------------------------------|---|
| | | Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ | Электронны е ресурсы |
| Аллянов,Ю. Н. Физическая культура:Учебник для СПО/Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.-3-е изд..-Москва:Юрайт,2024-450 с | осн | | https:// urait.ru/ bcode/535163 |
| Муллер,А. Б. Физическая культура:Учебник и практикум для СПО/Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.-Москва:Юрайт,2024-424 с | осн | | https:// urait.ru/ bcode/536838 |
| Конеева,Е. В. Физическая культура:Учебное пособие для СПО/под ред. Конеевой Е.В.-2-е изд.,пер. и доп-Москва:Юрайт,2024-609 с | осн | | https:// urait.ru/ bcode/545162 |
| Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ Д.С.Алхасов.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2024.— 216с.— (Профессиональное образование) | доп | | https:// urait.ru/ bcode/539729 |
| Алхасов,Д.С. Преподавание физической культуры по | доп | | https:// urait.ru/ |

| | | | |
|---|-----|--|---|
| основным общеобразовательным программа: Учебник для СПО/Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва:Юрайт,2024-230 с | | | bcode/541331 |
| Туревский,И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: Учебное пособие для СПО/Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.-2-е издМосква:Юрайт,2024-148 с.-(Профессиональное образование) | доп | | https://urait.ru/bcode/535174 |
| Рипа,М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие для СПО/Рипа М. Д., Кулькова И. В.-2-е изд.,испр. и доп-Москва:Юрайт,2024-158 с | доп | | https://urait.ru/bcode/539518 |
| Ягодин,В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: Учебное пособие: для СПО/Ягодин В. В.-Москва:Юрайт,2024-113 с | доп | | https://urait.ru/bcode/542058 |

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| уметь: | |
| организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий |
| использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий |
| знать: | |
| психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности | Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| роль физической культуры в | Тестирование. |

| | |
|---|---|
| общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Результаты выполнения контрольных нормативов |
| основы здорового образа жизни | Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности | Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов |

5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.