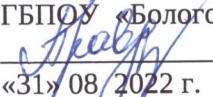


Министерство транспорта Тверской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Бологовский колледж»

«Согласовано»  
Зам. директора по УР  
ГБПОУ «Бологовский колледж»  
 / С.М. Правдина  
«31» 08 2022 г.



«Утверждаю»  
Директор  
ГБПОУ «Бологовский колледж»  
В.С. Мищенко  
«31» 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

г. Бологое  
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО при подготовке квалифицированных специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Организация – разработчик ГБПОУ «Бологовский колледж»

Разработчик: Ефимов Кирилл Андреевич, преподаватель физической культуры ГБПОУ «Бологовский колледж»

Рассмотрена на заседании предметно – цикловой комиссии преподавателей

Протокол № 1 от «31» 08. 2022 года

Председатель ПЦК: \_\_\_\_\_ /А.В. Зюзько /

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

### **1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура в профессиональной деятельности входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять индивидуальное развитие;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребностям в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащать индивидуальный опыт специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- осваивать систему знаний физической культуры, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладевать навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способность контроля и оценки физического развития и физической подготовки;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися видом профессиональной деятельности, в том числе общими ОК, профессиональными (ПК), универсальными (УК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением ФГОС СПО - 03 регулирующих ее правовых норм.
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно- спортивной деятельности.
ОК 13	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
ПК 1.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПК 1.2.	Проводить учебные занятия по физической культуре.
ПК 1.3.	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
ПК 1.4.	Анализировать учебные занятия.
ПК 1.5.	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.

УК.1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК.2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК.3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
УК.4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)
УК.5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах
УК.6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК.7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК.8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>177</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	<b>116</b>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
<b>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения	Личностные результаты
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
	<b>2 курс</b>			
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>	Содержание учебного материала	<b>2</b>		
	Здоровый образ жизни и его основные элементы : отказ от вредных привычек, соблюдение оптимального режима труда и отдыха, двигательная активность, _____ резервов организма, сбалансированное питание, духовно – нравственное совершенство. Особенности физические тренированного организма. Профессионально – прикладная физическая подготовка : цели, задачи, средства, методы формирования профессии – значимых двигательных навыков.	<b>2</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР9,
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала	<b>22</b>	<b>2</b>	ЛР1, ЛР9,
	Профессионально- прикладное значение легкой атлетики, нормативы по легкой атлетике. Техника безопасности.	<b>2</b>		
	Повторение бега на короткие дистанции (фазы бега). Прыжки в длину с места.	<b>2</b>		
	Полоса препятствий. Игры – футбол, волейбол, снэйпер.	<b>2</b>		
	Развитие прыгучести, специальные упражнения для прыжков, прыжки с места	<b>2</b>		
	Бег на 100 метров, фазы бега – повторение.	<b>2</b>		
	Игры: футбол, снэйпер, два мяча через сетку.	<b>2</b>		
	Прыжки с места. Специальные упражнения для развития прыгучести, скоростной выносливости: 100 – 60 – 30 метров. Двусторонние игры: футбол, волейбол.	<b>2</b>		
	Повторение: техники прыжка в длину с разбега; метание гранаты. Развитие общей выносливости.	<b>2</b>		
	Совершенствование прыжка в длину с разбега; метание гранаты. Подготовка к бегу на средние дистанции. Игры, развивающие выносливость.	<b>2</b>	<b>3</b>	
	Зачёт бег 100 метров на время; прыжки в длину с разбега. Развитие общей выносливости игровым методом.	<b>2</b>		
	Зачёт: бег 2000 метров (д); 3000 (ю); метание гранаты на дальность. Игры: футбол,	<b>2</b>		

	снайпер, два мяча через сетку.				
<b>Раздел 3. Спортивные игры – волейбол.</b>	Содержание учебного материала	<b>24</b>	2	ЛР1, ЛР9,	
	Техника безопасности и нагрузка при занятиях спортивными играми.	2			
	Изучение верхней передачи мяча; нижней передачи мяча.	2			
	Развитие скоростной выносливости игровым методом. Упражнения на восстановление.	2			
	Совершенствование индивидуальной техники владения мячом: верхняя передача сверху двумя руками и нижняя. Подача нижняя прямая. Игры – эстафеты.	2			
	Правила игры по волейболу. Совершенствование передач мяча; нижней прямой подачи мяча.	2			
	Игры с элементами волейбола. Развитие координации движений.	2			
	Правила игры. Закрепление техники приемов игры. Изучение прямого нападающего удара. Двусторонняя игра с соблюдением правил.	2			
	Комплекс ОФП.	2			
	Прямой нападающий удар и одиночное блокирование – совершенствование. Учебная игра.	2			
	Прыжки со скакалкой. Повторение подачи и передач. Развитие быстроты реакции, движений. Учебная игра.	2			
	Техника передач сверху двумя руками; снизу двумя руками. Повторение прямого нападающего удара. Игра.	2			
	Нижняя прямая подача мяча. Правила игры по волейболу; развитие скоростной выносливости. Двусторонняя игра.	2			
	Содержание учебного материала	<b>28</b>			
	<b>Раздел 4. Лыжная подготовка.</b>	Техника безопасности при занятиях л/подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции, ознакомление – до 2-ух км.восстановительные упражнения.			2
Успехи и неудачи на Олимпийских играх по л/спорту.		2			
Повторение: строевых приемов; техники ПДХ, ОБХ, ООХ. Развитие общей выносливости.		2			
Развитие физических качеств: общей выносливости и силы плечевого пояса и		2			

	брюшного пресса.			
	Повторение горнолыжной техники: подъем - елочкой, спуск в средней стойке; поворот переступанием. Игры – эстафеты.	2		
	Развитие скоростно-силовой выносливости; грамотное перемещение горнолыжной технике по дистанции 3 км.	2		
	Развитие общей выносливости и силовых качеств плечевого пояса, мышц брюшного пресса.	2		
	Техника лыжных ходов: ПДХ, ООХ, ОДХ, ОДХ – грамотно применять по учебному кругу.	2		
	Развитие скоростно-силовой выносливости. Упражнения на восстановление.	2		
	Подъем переворотом (ю); техника лыжных ходов; повторение подъема скользящим шагом; спуск в средней стойке; поворот упором.	2		
	Повторение горнолыжной техники; поворот на параллельных лыжах; торможение «плугом»	2		
	Горнолыжная связка, подъем, спуск, поворот (торможение).	2		
	Прохождение дистанции 3 км.(д), 5 км.(ю); подготовка инвентаря.	2		
	Дифференцированный зачет	2	3	
	<b>3 курс</b>			
	Содержание учебного материала	2		
<b>Раздел 5. Теоретические сведения</b>	Средства физической культуры и спорта для активного отдыха. Восстановление работоспособности. Несовместимость знаний физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы новообразований. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.	2		ЛР1, ЛР9,
	Содержание учебного материала	12		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика.</b>	Техника безопасности при занятиях л/атлетикой. Методика составления разминки по л/атлетике.. Прыжки в длину с места - повторение. Двусторонние игры футбол,	2		

	<p>волейбол, баскетбол.</p> <p>Методика написания, составления физкультпауз. Специальные упражнения для бега на короткие дистанции, фазы бега 100 метров. Полоса препятствий – развитие скоростно- силовой выносливости. Прыжки с места, футбол, волейбол.</p> <p>Развитие скоростно – силовой выносливости. Повторение прыжков в длину с разбега; метание гранаты с разбега. Игры в футбол, волейбол.</p> <p>Закрепление: прыжки в длину с разбега, метание гранат.. Полоса препятствий, Восстановительные упражнения. Развитие общей выносливости – игровым методом.</p> <p>Прыжки в длину с места, метание гранаты на дальность..восстановительные упражнения.</p> <p>Бег 500м(д), 1000м(ю). Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Двухсторонние игры: футбол, волейбол.</p> <p>Бег 100м; прыжки в длину с разбега. Развитие общей выносливости - игровым методом. Восстановительные упражнения.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Раздел 7</b> <b>Спортивные игры</b> <b>– волейбол.</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Повторение техники передач в волейболе. Изучение нижней боковой подачи мяча. Повторение нижней прямой подачи. Развитие быстроты внимания, мышления. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Правила игры в волейболе. Закрепление и совершенствование передач из изученных подач. Прямой нападающий удар. Совершенствование нижней боковой подачи. Развитие быстроты движений. Игра в волейбол, футбол, снайпер.</p> <p>Совершенствование верхней прямой подачи. Взаимодействие игроков первой и второй линии. Развитие быстроты мышления. Двусторонняя игра в волейбол.</p> <p>Нападающий удар и одиночное блокирование. Взаимодействие игроков в команде.</p>	<p><b>14</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ЛР1, ЛР9,</p>

<b>Раздел 8. Лыжная подготовка.</b>	Игра в волейбол.			
	Взаимодействие игроков первой и второй линии. Закрепление техники передач и изучение подач координационных способностей. Игра в волейбол.	2		
	Подачи в парах через сетку; нижняя боковая подача мяча. Двусторонняя игра в волейбол. Игра с соблюдением правил.	2		
	По верхней прямой подачи мяча; нападающий удар и блокирование. Правила игры по волейболу. Игра с соблюдением правил.	2		
	Содержание учебного материала	<b>14</b>		ЛР1, ЛР9,
	Техника безопасности при занятиях л/подготовкой, правила и принципы самостоятельных занятий по л/подготовке. Подбор лыжного инвентаря. Прохождение дистанции в равномерном темпе: 2 км (д), 3 км (ю).	2		
	Развитие общей выносливости – прохождение в равномерном темпе 3 – 5 км; силы плечевого пояса.	2		
	Повторение горнолыжной техники: подъем, спуск – торможение. Повторение переходов с ПДХ-ОБХ, ПДХ-ООХ. Развитие скоростно-силовой выносливости.	2		
	Прохождение в равномерном темпе от 3 до 5км, применяя грамотно технику л/ходов и горнолыжную технику.	2		
	Горнолыжная техника подъем – спуск – торможение. Развитие общей выносливости - прохождение д – 2км; ю – 3км.	2		
Прохождение дистанции на время: д – 2км; ю – 3км. Умение подготовить, смазать, растереть лыжи.	2			
Дифференцированный зачет	<b>2</b>			

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)

Личностные результаты указываются в соответствии с программой воспитания по профессии/специальности.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала:

- посадочные места по количеству студентов;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий

Технические средства обучения:

- Спортивный инвентарь;
- Тренажерный зал;
- Спортивный стадион, включающий площадки (волейбольную, баскетбольную, футбольную);
- Лыжная база.
- 

### **4.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Коробейников Н.К., Михеев А.А. физическое воспитание/ - учебн. Пособие для сред. спец. учеб. заведений – 2-е изд. – М.: Высш.шк.
2. Спортивная медицина В.Л.Карпмана – М.: физкультура и спорт.
3. Физическая культура/ А.А.Бишаева/: учебник для студентов средн. проф. образ.-М:
4. Физическая культура: учебник для студентов средн. проф. образ. (Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.) 10-е издат. «Академия» 2020г.

Дополнительные источники

1. Вилевский М.Я./ Основы здорового образа жизни студента/ М – Высш.шк. журн.№2,5,6 2021 г.
2. Основы военной службы: учебн. пособия для студентов учреждений сред.проф. образ./А.Г.Смирнов, Б.И. Мишин, В.А. Васильев / М: издат. Центр «Академия» 2020 г.
3. А.Ф. Синяков самоконтроль физкультурника – М: знание Сер. «Физкультура и спорт» 2019 г.
4. Иорданский Ф.А. Главный рекорд – здоровье! (советы врача начинающим спортсменам и физкультурникам) – М: Знание 2018 Сер. «Физкультура и спорт» №8.
5. Жолдак В.М. Труд и физическая культура – М: 2018 г. Настольная книга учителя физкультуры / под ред. проф. Л.Б. Кофмана – М: ФиС 2018 г.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих и профессиональн ых компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1		2
Умения:		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ОК 11 ПК 1.1. ПК 1.5. ПК 1.2.	Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов
Знания:		
Роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 7 ПК 1.3.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.
Основ здорового образа жизни	ОК 10 ОК 12 ОК 13	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения:



	<p>ОК 9 ПК 1.4.</p>	<p>методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
--	-------------------------	--