

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Рабочая программа учебной дисциплины**

# **ОГСЭ 05 Физическая культура**

**для специальности**

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)  
(углубленная подготовка)**

г. Алексеевка  
2017

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (углубленная подготовка) с учетом профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 2014 года №1061н.

Одобрено  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08 2017 г.  
Председатель Н.Г.Прокофьева

Утверждаю:  
Директор ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»  
Н.Г.Прокофьева  
Приказ № 509  
от 31.08 2017г.

Принято  
предметно - цикловой комиссией  
общих гуманитарных,  
социально-экономических и  
естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08 2017 г.  
Председатель Т.П. Шевченко

Разработчик:  О.А. Кузьмин - преподаватель ОГАПОУ  
«Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (углубленная подготовка), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 г. № 832.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (углубленная подготовка).

### 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Освоение содержания учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;



- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

***метапредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

### **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями различной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и направленной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Лето к труду и обороне» (ЛТО).

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у обучающегося должны быть сформированы общие компетенции, включающие в себя способность:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 380 часа, в том числе:
  - аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) 190 часа;
  - внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося - 188 часа;
  - консультации – 2 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Кол-во часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>380</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>190</i>
в том числе:	
лабораторные занятия	*
практические занятия	<i>190</i>
контрольные работы	*
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)</b>	<i>188</i>
в том числе:	
Подготовка рефератов	<i>12</i>
Освоение физических упражнений различной направленности	<i>60</i>
Занятия дополнительными видами спорта	<i>54</i>
Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	<i>62</i>
Консультации	<i>2</i>
Промежуточная аттестация в форме <b>зачёта</b> – 3,5,7 семестр; <b>дифференцированного зачета</b> – 4,6,8 семестр	



2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины *Физическая культура*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	2	
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала	2	2
	1 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Написать реферат на одну из тем: 1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом. 2. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда 3. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический раздел</b>	190	
<b>Тема 2.1.</b>	Содержание учебного материала	6	1
	1 Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	Составить комплекс специальных упражнений для людей, страдающих избыточной массой тела.		

<b>Тема 2.2.</b>	Содержание учебного материала	6	
	Методы контроля за функциональным состоянием организма.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>Тема 2.3.</b>	Написать реферат, раскрывающий необходимость ведения дневника самоконтроля (самонаблюдения) и особенности форм индивидуального контроля.	56	2
	Содержание учебного материала		
	1 Легкая атлетика		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия		
	Техника бега на короткие дистанции		
	Техника бега на средние дистанции		
	Техника бега на длинные дистанции		
	Прыжки в длину с разбега		
	Прыжки в длину с места		
	Прыжки на скалке		
	Метание гранаты		
	Строевая подготовка		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Отработка техники бега на короткие дистанции		
	Отработка техники бега на длинные дистанции		
Отработка метания гранаты			
Отработка прыжков в длину с места			
<b>Тема 2.4.</b>	Содержание учебного материала	14	2
	1 Гимнастика		
	Лабораторные работы		
	Практическое занятие		
		2	



	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, обручем (девушки).		
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	Выполнение упражнений для развития силы мышц.		
<b>Тема 2.5.</b>	Содержание учебного материала	31	2
	1. Спортивные игры.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	16	
	Волейбол. Техника перемещений и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.	2	
	Волейбол. Техника подачи мяча. Способы передачи мяча после подачи.	2	
	Волейбол. Учебная игра.	2	
	Волейбол. Зачетные упражнения в технике приема, передачи, подачи мяча.	2	
	Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	2	
	Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	Баскетбол. Учебная игра	2	
	Баскетбол. Зачетные упражнения в технике ловли, передачи, владения мяча; броски мяча в корзину.	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся	17	
	Волейбол. Учебная игра.	7	
	Баскетбол. Учебная игра.	8	
<b>Тема 2.6.</b>	Содержание учебного материала	25	2
	1 Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	8	

	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Техника безопасности.	6
	Работа на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.	2
	Контрольные работы	
	Самостоятельная работа обучающихся	17
3,5,7 семестры- зачёт 4,6,8- дифференцированный зачёт	Отработка упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2
		2
	<b>Всего:</b>	<b>190</b>

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенок гимнастической; гимнастические скамейки; скакалки, секундомеры, весы наполненные, ростомер и др.;
- кольца баскетбольные, шты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные карманами, волейбольные мячи и др.

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, турник Ulrichный, брусья Ulrichные, рукоход Ulrichный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, ружька металлическая, секундомеры, замкнутая беговая дорожка.
- Технические средства обучения: комплект мультимедийного оборудования.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсы, дополнительная литература.

#### Основные источники

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального



образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2012.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. — М., 2017

4. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. — М., 2012.

5. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. — М.: СпортАкадемПресс, 2013.

6. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2012.

7. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014.

8. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.

9. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

10. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2014.

11. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

12. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

13. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2012.

14. **Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: Академия, 2012.**

15. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2012.

#### **Дополнительные источники**

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

4. *Гамидова С.К.* Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
5. *Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиц Р.Л., Погадаев Г.И.* Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.
6. *Сайганова Е.Г., Дудов В.А.* Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2010.

**Интернет – источники**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goupr32441.narod.ru](http://www.goupr32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).



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

Контроль и оценка результатов освоения 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
<b>Уметь:</b>	
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Зачетное занятие по овладению техникой движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.</p> <p>Зачетное занятие по овладению техникой спортивных игр.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);</li> <li>- подтягивание на перекладине (юноши);</li> <li>- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);</li> <li>- тест Купера — 12-минутное передвижение;</li> <li>- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени)</li> </ul> <p>Дифференцированный зачет</p>
<b>Знать:</b>	
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Зачет по определению индивидуальной оптимальной нагрузки при занятиях физическими упражнениями, методами и</p>

	<p>факторами ее регуляции.</p> <p>Защита составленных комплексов физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>Защита составленного комплекса дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>Зачетное занятие по определению состояния своего здоровья.</p> <p>Защита рефератов по основам здорового образа жизни.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплексов физических упражнений различной направленности.</p> <p>Защита конспекта и проведение комплекса упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>Дифференцированный зачет</p>