

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«САНКТ- ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

«31» _____ 08 _____ 2022 г.

Приложение 3
к ООП-П специальности
38.02.01 Экономика
и бухгалтерский учет
(по отраслям)

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.05

Физическая культура

Код, наименование
специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника бухгалтер

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

**Санкт-Петербург
2022**

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **05.02.2018 г. № 69**.

и на основании учебного плана № 22-02/1/44

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Учебная дисциплина Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины «ОГСЭ.02 История»:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК1	Уо 01.09 оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	Зо 01.0 структуру плана для решения задач;
ОК2		Зо 02.01 номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;
ОК3	Уо 02.05 оценивать практическую значимость результатов поиска;	
ОК4	Уо 03.03 определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;	Зо 03.03 возможные траектории профессионального развития и самообразования;
ОК8.	Уо 04.01 организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01 психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
	Уо 08.01: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	86
<i>Самостоятельная работа</i>	72
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	2

2.2. Тематическое планирование и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, академических часов / в том числе в форме практической подготовки, академических часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы	
			Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	
Тема 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	50	ОК1, ОК2,	Уо 01.09 Уо 02.05; Зо 01.0 Зо 02.01
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 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.			
	В том числе практических занятий	26		
	Практическое занятие №1 Обучение технике низкого старта.	4		
	Практическое занятие № 2 Стартовый разгон.	4		
	Практическое занятие № 3 Бег на короткие дистанции.	6		
	Практическое занятие № 4 Повторить технику низкого старта.	6		
	Практическое занятие № 5 Техника бега по дистанции.	6		
	Самостоятельная работа	24		

Тема 2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	Содержание учебного материала	54	ОК3, ОК4	Уо 03.03 Уо 04.01 Уо 08.01
	Выполнение различных гимнастических упражнений			Зо 03.03 Зо 04.01 Зо 08.01
	В том числе практических занятий	30		
	Практическое занятие № 6 Общеразвивающие упражнения.	2		
	Практическое занятие № 7 Упражнения в паре с партнером.	2		
	Практическое занятие № 8 Упражнения с гантелями.	2		
	Практическое занятие № 9 Упражнения с набивными мячами.	3		
	Практическое занятие № 10 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).	3		
	Практическое занятие № 11 Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	3		
	Практическое занятие № 12 Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	3		
	Практическое занятие № 13 Развитие силовой выносливости.	3		
	Практическое занятие № 14 Комплекс силовых упражнений.	3		
Практическое занятие № 15 Выполнение ОРУ.	3			

	Практическое занятие № 16 Комплекс ОРУ с набивными мячами.	3		
	Самостоятельная работа обучающихся. Пробежка на короткие дистанции на время	24		
Тема 3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	54	ОК8.	Уо 04.01 Уо 08.01 Зо 04.01 Зо 08.01
	Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты			
	В том числе практических занятий	30		
	Практическое занятие № 33. Отработка приемов игры.	30		
	Самостоятельная работа обучающихся	24		
Промежуточная аттестация дифференцированный зачет		2		
Всего:		160		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующий специальный спортивный объект: спортивный зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. —

ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>структуру плана для решения задач;</p> <p>номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;</p> <p>возможные траектории профессионального развития и самообразования;</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек</p>	<p>Определяет информационные источники в интернете для получения информации для профессиональной деятельности</p> <p>Рассматривает физическую культуру, как одну из возможностей поддержания здоровья для развития самообразования</p> <p>Разъясняет психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</p> <p>Объясняет необходимость занятия физической культурой и спортом, для поддержания здоровья и социального развития</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>оценивать результат и последствия своих действий</p>	<p>Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p>

<p>(самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>оценивать практическую значимость результатов поиска;</p> <p>определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</p> <p>организовывать работу коллектива и команды;</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>профессиональных целей;</p> <p>применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
---	---	--