

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

«30» \_\_\_\_\_ 06 \_\_\_\_\_ 2020 г.

## Рабочая программа дисциплины

**ОУП.01.06**

**Физическая культура**

Учебный план: № 20-02-1-21 , 19-02-1-21, 18-02-1-21

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

Квалификация выпускника Бухгалтер, специалист по налогообложению

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: Очная

### План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	117	
	<b>Обязательные учебные занятия</b>	117	
	Лекции, уроки	4	
	Практические занятия, семинары	113	
	Лабораторные занятия		
	Курсовой проект (работа)		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Дифференцированный зачет	1, 2	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург  
2020

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)**, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **05.02.2018 г. № 69**

Составитель(и): Пуртова А.Н.

*(Ф.И.О., подпись)*

Председатель цикловой

комиссии: Пуртова А.Н.

*(Ф.И.О., подпись)*

#### **СОГЛАСОВАНИЕ:**

Директор колледжа,  
реализующего  
образовательную

программу: Фортуна В.П.

*(Ф.И.О., подпись)*

Методический отдел: Ястребова С.А.

*(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)*

## 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 общеобразовательного 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 дополнительных компетенций по всем видам деятельности ФГОС 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 компетенции	Умения	Знания
ДОК 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

## 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	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	109
Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)	-
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>49</b>	ДОК 1
	Бег на средние и длинные дистанции; бег на короткие дистанции; метание теннисного мяча; прыжки в длину с места; прыжки в высоту; беговые эстафеты и упражнения.	2	
	<b>В том числе практических занятий</b>	47	
	Практическое занятие № 1. Разминка, бег на короткие дистанции.	2	
	Практическое занятие № 2. Разминка, отработка старта при беге на короткие дистанции	2	
	Практическое занятие № 3. Разминка, бег на короткие дистанции на время по нормативам.	4	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Практическое занятие № 4. Разминка. Бег на длинные дистанции. Отработка старта.	2	
	Практическое занятие № 5. Бег на длинные дистанции	4	
	Практическое занятие № 6. Бег на длинные дистанции, отработка нормативов.	2	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Практическое занятие № 7. Метание теннисного мяча.	4	
	Практическое занятие № 8. Прыжки в длину с места, отработка техники.	4	
	Практическое занятие № 9. Прыжки в длину с разбега, отработка нормативов.	4	
Практическое занятие № 10 Прыжки в высоту. Освоение различных техник прыжков высоту.	4		

	Практическое занятие № 11 Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке.	4	
	Практическое занятие № 12 Беговые эстафеты.	4	
	Практическое занятие № 13 Беговые эстафеты с предметами.	1	
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>49</b>	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>68</b>	ДОК 1
	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног ; упражнения для развития силы мышц живота ; упражнения для развития гибкости и координационных способностей ; комплексное развитие физических качеств;	<b>2</b>	ДОК 1
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>66</b>	
	Практическое занятие № 13. Выполнение Упражнений для развития силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине	10	
	Практическое занятие № 14. Поднимание и опускание туловища лёжа на коврике, до угла 90 градусов.	4	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Практическое занятие № 15. Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	4	
	Практическое занятие № 16. Работа в парах, выполнение силовых упражнений на руки, на ноги.	8	
	<b>Текущий контроль</b>	2	
	Практическое занятие № 17. Выполнение упражнений с гантелями.	8	
	Практическое занятие № 18. Упражнение на шведской стенке	8	
	Практическое занятие № 19 Выполнение комплекса упражнений с гимнастическими скамейками	8	

	Практическое занятие № 20 Упражнение на развитие ловкости (ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке, введение баскетбольного мяча с обводкой стоек).	6	
	Практическое занятие № 21 Спортивные игры на развитие ловкости	4	
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>66</b>	
<b>Всего:</b>		<b>117</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебного предмета должна быть предусмотрена следующая материально-техническая база:**

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. Андрюхина Т.В. Физическая культура: учебник для 10—11 классов общеобразовательных организаций / Т.В. Андрюхина, Н.В. Третьякова. - Москва : Русское слово, 2019. - 176 с. - ISBN 978-5-00092-902-5\_19. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/363514/reading> - Текст: электронный.

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

в) Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Джалилов П. Б. Физическая культура. Биохимические основы спортивной работоспособности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Джалилов П. Б., Гусельникова Е. В., Стогова Е. А. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 132 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=2018173](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2018173), по паролю.

2. Никулина Л. Б. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие / Никулина Л. Б., Храпов В. И., Трушина Т. Л., Никулин И. В. — СПб.: СПбГУПТД, 2019.— 169 с.— Режим доступа: [http://publish.sutd.ru/tp\\_ext\\_inf\\_publish.php?id=201999](http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201999), по паролю.

### 3.2.3. Дополнительные источники

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений <b>На отлично</b> Обучающийся свободно владеет теоретическим материалом, четко отвечает на поставленные вопросы <b>На хорошо</b> Обучающийся владеет теоретическим	Фронтальная беседа, устный опрос



	<p>материалом, может ответить на наводящие вопросы.</p> <p><b>На удовлетворительно</b> Обучающийся не уверен в своих ответах, теоретическим материалом владеет слабо. На вопросы отвечает с затруднением.</p> <p><b>Не удовлетворительно.</b> Обучающийся не владеет материалом. Не может ответить на вопросы.</p>	
<p>Умения:</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 специальности</li> </ul>	<p><b>На отлично</b> Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p><b>На хорошо</b> Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, , легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>

	<p>надлежащем ритме, но были допущены не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p><b>На удовлетворительно</b>  Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p><b>Не удовлетворительно</b>  Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	
--	---	--