

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Архангельской области  
«ШИПИЦЫНСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ ТЕХНИКУМ»  
(ГБПОУ АО «ШАТ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ АО «ШАТ»

И.Л. Низовцева

« \_\_\_\_\_ 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 69 от 05.02. 2018г., и в соответствии с рабочим учебным планом ГБПОУ АО «ШАТ» по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Организация разработчик: ГБПОУ АО «ШАТ»

Разработчик:

Заусаева Галина Александровна, преподаватель ГБПОУ АО «ШАТ»

---

Квалификационная категория

---

Звание

Программа рассмотрена и рекомендована на заседании методического совета.

Председатель МС, зам. директора по УПР,



подпись

Брызгалов А.Н.

расшифровка

Протокол от « 31 » августа 2023 № 1

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. Физическая культура.

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний
ПК 2.7 Выполнять контрольные	Навыки: В выполнении контрольных процедур и их документировании	

<p>процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля</p>	<p>В подготовке оформления завершающих материалов по результатам внутреннего контроля</p> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>составлять акт по результатам инвентаризации;</li> <li>составлять сличительные ведомости и устанавливать соответствие данных о фактическом наличии средств данным бухгалтерского учета;</li> <li>выполнять контрольные процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля.</li> </ul> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>порядок составления сличительных ведомостей в бухгалтерии и установление соответствия данных о фактическом наличии средств данным бухгалтерского учета;</li> <li>процедуру составления акта по результатам инвентаризации.</li> </ul>
--	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	162
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	158
<b>Промежуточная аттестация:</b> в форме дифференцированного зачета 3 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

### Второй год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
<b>Раздел 1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b>		<b>3/0/2</b>		
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>		2/0/0	
	1	<b>Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека.</b> Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	2	<b>Двигательная активность как биологическая потребность организма.</b> Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями.		
Тема 1.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и	<b>Содержание учебного материала</b>		1/0/0	
	1	<b>Гибкость и методика ее совершенствования.</b> Виды гибкости. Влияние внешних условий на развитие гибкости. Средства, методы и методики развития гибкости. <b>Координационные способности и пути их совершенствования.</b> Ловкость как комплексное проявление координационных способностей.	1	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08

профессиональных качеств		Координационные способности и их классификация Средства, методы и методики развития координационных способностей.		
		<b>Самостоятельная работа</b>	0/0/158	
		Составить план самостоятельных занятий (по проблемным зонам). Занятия в секциях по видам спорта, или работа на тренажерах 20-30 мин. Самоподготовка в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Изучение правил соревнований по избранному виду спорта. Проведение утренней физической зарядки. Совершенствование индивидуальной техники в избранном виде спорта. Подготовка к теоретическому зачету по материалам лекций. Прохождение медицинского осмотра. Ознакомление с литературой по избранному виду спорта. Разработка и согласование комплекса ФУ, систем самостоятельных занятий по ФК и С. Выполнение реферативной работы.	158	
		<b>Дифференцированный зачет 3 семестр</b>	<b>1</b>	
		<b>Итого по 2 году</b>	<b>4/0/158</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть в наличии спортивный зал отвечающий действующим санитарным и противопожарным нормам. Спортивный зал должен быть оснащен соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1. Документационное обеспечение**

1. Приказ Минобрнауки РФ от 05.02.2018 №69 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»
2. Приказ Минобрнауки России от 29.10.2013 N 1199 (ред. от 20.01.2021) «Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования».
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

##### **3.2.2. Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. – 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия» , 2020.-320 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 271 с. : ил.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Знания:</b>		
<p>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- Основы здорового образа жизни;</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая оценка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая оценка;</p> <p>- тестирование в контрольных точках.</p>	<p>- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы;</p> <p>- Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;</p> <p>- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы;</p>
<p>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;</p>	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p>	<p>- Тестирование</p> <p>- Проверка составленных комплексов</p>
<p>- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;</p> <p>- Средства профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени</p> <p><b>Спортивные игры</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи,</p>	<p>упражнений типа производственной гимнастики</p> <p>-Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой</p> <p>-Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов</p> <p>-Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.</p> <p>-Тестирование для определения уровня физического развития, основных</p>

	<p>жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p><b>Гимнастика</b> Оценка техники выполнения упражнений</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p>	<p>двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков. - Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов - Дифференцированный зачет</p>
<b>Умения:</b>		
<p>- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>		
<p>- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта</p>		
<p>- Взаимодействовать в группе и команде</p>		
<p>- Пользоваться средствами профилактики</p>		

перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»		
--	--	--