


**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ**


**СОГЛАСОВАНО**

Директор Колледжа бизнеса и технологий

 / Л.Ф. Пелевина  
« 28 » 02 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образовательной деятельности

 / В.Г. Шубаева  
« 28 » 02 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения – заочная

Уровень образования: среднее профессиональное образование  
(на базе среднего общего образования)

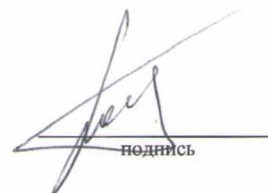
Вид подготовки: базовый

Год набора: 2023

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):  
Часов А.Н., преподаватель  
Колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рецензент:  
Ткаченко А.Я., преподаватель  
Колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»



подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 6 от 02.02 2023 г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

Программа учебной дисциплины является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), укрупнённая группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Цель: понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Бухгалтер должен обладать общими компетенциями:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 10 часов,  
самостоятельной работы обучающихся – 150 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	160
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	10
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	6
контрольные работы	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	150
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме (указать)</i>	1,2 курс зимняя и летняя сессия – дом. контр. работа, зачет с оценкой, 3 курс зимняя сессия – дом. контр. работа, зачет с оценкой

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	2	2
<b>Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив) Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	28	2
<b>Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b> <b>Практические занятия</b>		

<b>технических элементов в волейболе.</b>	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	2
<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Подбор инвентаря и оборудования. Виды лыжных ходов. Повороты, торможения, падения на лыжах. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	30	2
<b>Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	2
<b>Тема 2.5. Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	22	2
<b>Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>			
<b>Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Пилатес. Дыхательная гимнастика. Самомассаж.	10	2
<b>Раздел 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.</b>			
<b>Тема 4.1. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практические занятия</b>		
	Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	2
<b>Тема 4.2. Атлетическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	30	2
<b>Тема 4.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	30	2
<b>Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Производственная гимнастика. Дыхательная гимнастика	2	2
<b>Всего</b>		160	

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).



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный -2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронны е ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллянов Ю. Н., Письменский И. А.-3-е изд. - Москва : Юрайт, 2021-493 с	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Муллер, А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.- Москва : Юрайт, 2021-424 с	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Конеева, Е. В. Физическая культура : Учебное пособие Для СПО / под ред. Конеевой Е.В.-2-е изд., пер. и доп - Москва : Юрайт, 2021-599 с.	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : Учебник и практикум Для СПО / Алхасов Д. С. - Москва : Юрайт, 2021- 191 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : Учебник Для СПО / Алхасов Д. С., Амелин С. Н.- Москва : Юрайт, 2021-270 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : Учебное пособие Для СПО / Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В.-2-е изд.-Электрон. дан.Москва : Юрайт, 2021-148 с (Профессиональное образование).	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Рипа, Ми. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : Учебное пособие Для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В.-2-е изд., испр. и доп-Электрон. дан.-Москва : Юрайт, 2021-158 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. - Москва : Юрайт, 2021-113 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной 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>	
организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий
<b>знать:</b>	
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

развитии человека	
основы здорового образа жизни	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Колледж обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.