

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно - строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО АГАСУ)  
КОЛЛЕДЖ СТРОИТЕЛЬСТВА И ЭКОНОМИКИ АГАСУ



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОГСЭ 05. Физическая культура

среднего профессионального образования

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (бухгалтер)

Квалификация бухгалтер

Форма обучения очная

ОДОБРЕНО  
предметно-цикловой  
комиссией «Гуманитарные и  
социально-экономические  
дисциплины»  
Протокол № 8  
от «27» апреля 2023 г.  
председатель  
предметно-цикловой комиссии  
Э.М.Тажикова Э.М.Тажикова

РЕКОМЕНДОВАНО  
Методическим советом  
КСиЭ АГАСУ  
Протокол №8  
от «27» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор КСиЭ АГАСУ  
С.Н.Коннова  
/С.Н.Коннова/  
«27» апреля 2023 г.

Составитель:



/А.С.Гуренко/

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО для специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (бухгалтер)

Согласовано:

Методист КСиЭ АГАСУ



/\_\_\_\_\_/

Заведующий библиотекой



/Л.С. Гаврилова/

Заместитель директора по ПР



/Н.Р. Новикова/

Заместитель директора по УР



/Е.О. Черемных/

Специалист УМО СПО



/М.Б. Подольская/

Рецензент

Доцент кафедры ФСЛ  
ГАОУ АО ВО «АГАСУ»



/А.А.Рязанцев/

Принято УМО СПО:  
Начальник УМО СПО



/А.П. Гельван/

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (бухгалтер)».

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

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

## Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

ОК	Умения	Знания
ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Средства профилактики перенапряжения.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья для достижения жизненных профессиональных целей.	Основы здорового образа жизни, владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	<b>160</b>
В том числе:	

Теоретическое обучение	<b>8</b>
Практические занятия	<b>152</b>
Самостоятельная работа	учебным планом не предусмотрена
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет, дифференцированный зачет</b>

## Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов(общий)	Объем часов (прак)	Объем часов (теор.)	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел1. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.1. Строевые упражнения.</b>	Классификация строевых упражнений.	4	4		ОК04, ОК08
<b>Тема1.2. Бег с низкого старта на короткие дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30м.,60м.,10х10м.,100м.	10	10		ОК04, ОК08
<b>Тема1.3 Бег с высокого старта на средние дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на средние дистанции: 400м.,500м.,1000м.,1500м.	12	10	2	ОК04, ОК08
<b>Тема1.4. Бег с высокого старта на длинные дистанции.</b>	Совершенствование техники бега на длинные дистанции: 2000м.,3000м.,5000м. Кроссовая подготовка.	12	12		ОК04, ОК08
<b>Тема1.5. Прыжок в длину с места.</b>	Совершенствование техники выполнения прыжка с места толчком с двух ног.	4	4		ОК04, ОК08
<b>Раздел2. Волейбол</b>		<b>54</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2. 1.Стойка и перемещение волейболиста.</b>	Совершенствование стойки в волейболе, и перемещения волейболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	6	6		ОК04, ОК08
<b>Тема 2.2. Техника приема и</b>	Совершенствование приема, передачи мяча.	22	20	2	ОК04, ОК08

<b>Передачи мяча.</b>					
<b>Тема2.3. Подача мяча через сетку.</b>	Совершенствование подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двухсторонняя игра.	16	16		OK04, OK08
<b>Тема 2.4. Нападающий удар и его блокировка.</b>	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающего удара, страховке у сетки. Двухсторонняя игра.	10	10		OK04, OK08
<b>Раздел3 .Баскетбол</b>		<b>52</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3.1. Стойка и перемещение баскетболиста.</b>	Совершенствование стойки в баскетболе и перемещения баскетболиста по площадке. Правила игры. Двухсторонняя игра.	8	6	2	OK04, OK08
<b>Тема3.2 Техника ловли и передачи мяча.</b>	Совершенствование ловли мяча. Передачи мяча (двумя руками от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола. Двухсторонняя игра.	8	8		OK04, OK08
<b>Тема3.3 Техника ведения мяча.</b>	Совершенствование ведения мяча (одной рукой, двумя руками). Двухсторонняя игра.	8	8		OK04, OK08
<b>Тема 3.4. Штрафной бросок.</b>	Совершенствование выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра.	10	10		OK04, OK08
<b>Тема3.5 Техника броска с остановкой в два шага.</b>	Совершенствование выполнения броска с остановкой в два шага. Двухсторонняя игра.	12	12		OK04, OK08

<b>Тема 3.6. Тактика игры в защите и нападении.</b>	Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков во обороне и атаке. Двухсторонняя игра.	6	6		ОК04, ОК08
<b>Раздел 4. Гимнастика. ОФП.</b>		<b>22</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 4.1. Акробатические элементы.</b>	Совершенствование выполнения стоек и кувырков.	6	6		ОК04, ОК08
<b>Тема 4.2 Силовые упражнения.</b>	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, ног (подтягивания, отжимания, упражнения на пресс, приседания, выпады).	6	6		ОК04, ОК08
<b>Тема 4.3 Общая физическая подготовка(ОФП).</b>	Прыжки на скакалке, круговая тренировка, работа на тренажерах	10	8	2	ОК04, ОК08

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	<p>Спортивный зал: учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Торнео Дартс, дротики, 46см Dart Board. 6 darts p,0;</li> <li>2.Бадминтонная ракетка алюмин.;</li> <li>3.Баскетбольный мяч,синтет.кожа. 12-типанель дизайн. p 7 Molten;</li> <li>4.Волейбольный мяч, синтет.кожа.машин.шитье p5 Molten;</li> <li>5.Гетры</li> <li>6.Гриф 1500 замок-гайка,хром</li> <li>7.Гриф гант. обрезин диам 26 (36см) R0234</li> <li>8.Диск обрез. диам 26 (10кг);</li> <li>9.Диск обрез. диам 26 (15кг);</li> <li>10.Диск обрез.диам 26 (2,5 кг);</li> <li>11.Диск обрез.диам 26 (5 кг);</li> <li>12.Единаягос.сист.предупр.иликв.ЧС/Граждан.оборона;</li> <li>13.Игра "Дартс";</li> <li>14.Коврик Турист;</li> <li>15.Кольца гимнастические;</li> <li>16.Комплект баскетбольный (женский);</li> <li>17.Комплект баскетбольный (мужской);</li> <li>18.Комплект волейбольный (женский);</li> <li>19.Комплект волейбольный (мужской);</li> <li>20.Комплект футбольной формы;</li> <li>21.Костюм "Витязь" куртка кор.брюки КМФ цифра p 48-50/170-176;</li> <li>22. Лампа бильярд.золотая;</li> <li>23. Лопата автомобильная из рельсовой стали с черенком и Уручкой;</li> <li>24. Мешок спальный;</li> <li>25. Мяч баскетбольный "SPALDING " NBA;</li> <li>26.Мяч баскетбольный Spalding NBA gold;</li> <li>27.Мяч волейбольный MVP 200X;</li> </ol>	414056, г. Астрахань, ул.Татищева, 18 а, этаж 3, помещение №312

<p>28.Мяч для настольного тенниса Torneo;  29.Мяч набивной 2 кг;  30.Нарды большие;  31.Первичные средства пожаротушения;  32.Правила поведения в ЧС техногенного характера (5 плакатов);  33.Ракетка для настольного тенниса Torneo Comperatition;  34.Сетка баскетбол. TORRES SS110105, ПЭ 6мм вес 100гр, белая;  35.Сетка для настольного тенниса Torneo;  36.Футболка PROF;  кукла зеленая р46;  37.Футболка PROF;  кукла зеленая р48;  38.Футболка PROF  кукла зеленая р50;  39.Футболка PROF;  кукла зеленая р52;  40.Футболка PROF;  мультикам р 44;  41.Футболка PROF;  42.Мультикам р 46-;  футболка PROF;  мультикам р 48;  43.Шарик для настольного тенниса;  Шеврон рез Аванпост А.</p>	
---	--

### Рекомендуемая литература

а) основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура ОИЦ «Академия», 2018 – 320с.б)

дополнительная учебная литература::

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>

в) перечень учебно-методического обеспечения:

Учебно-методическое пособие по выполнению практических работ по учебному предмету ОГСЭ.05 «Физическая культура»

г) интернет-ресурсы:

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

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

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

электронно-библиотечные системы: <http://www.iprbookshop.ru/92162.html>.

<https://academia-library.ru>

### Особенности организации обучения по учебной дисциплине

#### «Физическая культура» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления учебный предмет «Физическая культура» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физического воспитания в общекультурном, социальном и физическом развитии человека</li><li>- основы здорового образа жизни</li></ul> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li></ul>	<p>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» включает текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости осуществляется в форме выполнения практических заданий. В основе текущего контроля используется четырехбалльная шкала оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно)</p>	<p>Сдача нормативов по физической подготовке.</p>