

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 29.05.2024 13:35:35

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf9618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение высшего образования «Балтийский  
Гуманитарный Институт»  
(ЧОУ ВО «БГИ»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Ректор ЧОУ ВО «БГИ»**

\_\_\_\_\_ **Л.Ф. Уварова**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **20**\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

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

**Квалификация специалиста среднего звена: «Бухгалтер»**

Санкт-Петербург

2024 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 69 от 05.02.2018.

**Составитель:** старший преподаватель Божко Елена Васильевна

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
15.04.2024 протокол № 6.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
15.04.2024 протокол № 5.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «Физическая культура»

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 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):

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Формируемые ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК.01- ОК.08 ЛР7,9	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Бухгалтер», профессии «Кассир», средства профилактики перенапряжения. Способы реализации собственного физического развития

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
в том числе:	
практические занятия	100
<b>Промежуточная аттестация</b> дифференцированный зачет в каждом семестре	
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	56

#### Реализуемые виды спортивной деятельности обучающихся

- 1) Легкая атлетика
- 2) Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов
- 3) Спортивные игры
- 4) Вид спорта (по выбору)
- 5) Силовая подготовка

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в I семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенций
1	2	3	4
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1.Обучение технике низкого старта.	4	
	2. Стартовый разгон.	2	
	3. Бег на короткие дистанции.	2	
	4. Техника бега по дистанции.	2	
<b>Тема № 3. Спортивные игры</b>	Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b> 1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты	<b>14</b> 10	

	2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	4	
<b>Тема № 4. Вид спорта по выбору (Спортивная аэробика).</b>	Содержание учебного материала Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа –	2	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>		<b>32</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Совершенствование техники беговых упражнений. Отработка правил игры в волейбол. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Отработка правил и техники выбранного вида спорта. Самостоятельные тренировки.		<b>16</b>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в II семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды формируемых компетенции
1	2	3	4
<b>Тема № 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	Содержание учебного материала Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для коррекции зрения.		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	
	3. Комплекс силовых упражнений.	2	
	4. Выполнение ОРУ.	2	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	Содержание учебного материала: Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска.	10	
	2. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.	4	
<b>Тема №5. Силовая подготовка.</b>	Содержание учебного материала Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		ОК.01-ОК.08.
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1.Изучение техники специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук.	2	
	2.Изучение техники специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы груди	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>		<b>30</b>	



<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Самостоятельные тренировки.  Выполнение комплекса гимнастических упражнений.  Совершенствование техники перемещений и стоек.  Отработка правил игры в баскетбол.  Отработка приемов и передач мяча в баскетболе.  Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом.  Отработка правил игры.</p>	<b>18</b>	
--	-----------	--

### Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в III семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	
<b>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	Содержание учебного материала Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1.Обучение технике низкого старта.	4	
	2. Стартовый разгон.	2	
	3. Бег на короткие дистанции.	2	
	4. Техника бега по дистанции.	2	
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	Содержание учебного материала Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>	
	1.Исходное положение (стойки), перемещения, передача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим	10	

	нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	2. Техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	4	
<b>Тема № 4. Виды спорта .</b>	Содержание учебного материала: Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	2	
	2.Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	
<b>Тема №5. Силовая подготовка.</b>	Содержание учебного материала Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	2	
	2.Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>		<b>34</b>	
<b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники беговых упражнений. Отработка правил игры в волейбол. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу. Самостоятельные тренировки. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. Выполнение специальных упражнений на укрепление мышц брюшного пресса и ног.		<b>16</b>	

Тематический план и содержание учебной дисциплины физической культуры в I V семестре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Тема № 3. Спортивные игры.</b>	Содержание учебного материала Техника безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		ОК.01-ОК.08
	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	1. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	6	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>Всего во взаимодействии с преподавателем:</b>		<b>8</b>	
<b>Самостоятельная работа:</b> Самостоятельные тренировки. Отработка техники игры в баскетбол. Участие в соревнованиях		<b>6</b>	

- Для обучающихся в специальной группе здоровья - написание рефератов

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Лицензионное программное обеспечение/ лицензионные программные продукты
<p>198188, г. Санкт-Петербург, пр. Стачек, д. 72, Литера А; Помещение № 441, 442, № 274 – тренажерный зал - помещение для занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Стойки для штанги TORNEO модель G-310. Беговая дорожка TORNEO модель T-155. Беговая дорожка LINIATORNEO модель T-203. LINIA беговая дорожка электрическая. Скамья универсальная TORNEOALTA модель G-315. Скамья APOLLO KETTLER модель №7426-600. Скамья Montageanleitung Bauchtrainer LINEO KETTLER Art-Nr. 07428-550. Многофункциональный тренажер со встроенными весами TORNEOG-M300-KAPOLLO. Магнитный тренажер TORNEO модель B-225GNOVL APOLLO силовой тренажер со встроенными весами, рама тренажера 4 гантели наборные 2-10 кг. Теннисный стол 1 шт., (теннисная сетка, ракетки, шарик). 3 комплекта Настольные игры – 3 комплекта. Спортивные коврики – 20 шт.</p>	
<p>198188, г. Санкт-Петербург, пр. Стачек, д. 72, Литера А; Помещение № 453, 2 этаж № 284 – библиотека, читальный зал – помещение для самостоятельной работы Количество посадочных мест – 8</p>	<p>Книжные полки с книгами МФУ – 1 шт. Персональные компьютеры с подключением к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и ЭИОС- 5 шт.</p>	<p>Windows Professional 10; Windows Professional 8.1; Microsoft Office 7; Яндекс-браузер; 7-zip. ЭБС Университетская библиотека СПС Гарант Система Антиплагиат СПС Консультант Плюс</p>

## 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

### Основная литература

1. **Коровин С. С.** Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru>.
2. **Муллер А.Б.** Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **Бегидова Т. П.** Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
4. **Шеенко Е. И.** Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие : [12+] / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 80 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru>

### Дополнительная литература

1. **Коровин С. С.** Теоретические и методические основания воспитания физической культуры обучающихся : учебно-методическое пособие : [16+] / С. С. Коровин. — Москва : Директ-Медиа, 2023. — 108 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru>.
2. **Спортивные игры: правила, тактика, техника** : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
3. **Туревский И. М.** Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для СПО / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
4. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1.** Игры олимпиад : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
5. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2.** Олимпийские зимние игры : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.
6. **Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3.** Паралимпийские игры : учебное пособие для СПО / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать</b>: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Бухгалтер», профессии «Кассир», средства профилактики перенапряжения Способы реализации собственного физического развития</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>: -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные прием двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов Дифференцированный зачет</p>

Планируемые личностные результаты в ходе реализации программы  
дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b>	<b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>