

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Колледж автоматизации производственных процессов и прикладных информационных
систем»

Рассмотрена и принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 9 от 14.06.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
СПб ГБПОУ «Колледж
автоматизации производства»
от 17.06. 2024 г. № 580

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Для специальности **38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

Квалификация специалиста	Бухгалтер
Форма обучения	Очная
Уровень образования, необходимый для приема на обучение по ППССЗ	среднее общее образование
Срок получения СПО по ППССЗ	2 года 10 месяцев
Год начала подготовки	2022

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 «*Экономика и бухгалтерский учет*» (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 69).

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж банковского дела и информационных систем»

Программу составил: Бахар Г.М., *преподаватель Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж банковского дела и информационных систем»*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии, протокол № 6 от 23.05.2024.

Зав. отделом СОП

А.Ф. Жмайло

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**Ошибка! Закладка не определена.**
- 1.1. Область применения программы **Ошибка! Закладка не определена.**
- 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: **Ошибка! Закладка не определена.**
- 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины: **Ошибка! Закладка не определена.**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**Ошибка! Закладка не определена.**
- 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы **Ошибка! Закладка не определена.**
- 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Ошибка! Закладка не определена.**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**Ошибка! Закладка не определена.**
- 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению **Ошибка! Закладка не определена.**
- 3.2. Информационное обеспечение реализации программы **Ошибка! Закладка не определена.**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ Дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**Ошибка! Закладка не определена.**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальностям 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ.

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

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	140
в том числе:	
практические занятия	156
Лекции	4
В форме практической подготовки	20
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
Виды самостоятельной работы:	

Написание реферата	
Составление комплекса физических упражнений для утренней и производственной гимнастике	
Изучение правил по видам спорта	
Посещение спортивных секций	
Занятия различными видами спорта в процессе самостоятельных занятий	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 2, 4 семестре.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	В форме практической подготовки	Уровень освоения ¹
1	2	3		4
Физические способности человека и их развитие	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика Самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка сообщения на тему: «Здоровый образ жизни»	2		1
Раздел 1 Легкая атлетика		10		
Тема 1.1. Техника выполнения специальных беговых упражнений Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2
Тема 1.3. Техника бега на	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные	2		2

¹ 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)

длинные дистанции	дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.			
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2
	Практическая работа №1 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2
Раздел 2 Волейбол		20/2	10	
Тема 2.1. Техника стоек и перемещений волейболиста.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований	2		
Тема 2.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 2.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
Тема 2.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	6		2

Тема 2.5. Техника тактического взаимодействия игроков	Практическое занятие Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	6		
	Практическая работа №2 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2		
Раздел 3. Баскетбол		10/2		
Тема 3.1. Техника передачи и ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований	2		
Тема 3.2. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2
Тема 3.3. Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	4		2
	Практическая работа № 3 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2		
Раздел 4 Лыжная подготовка		10/2		
Тема 4.1. Техника классических ходов	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники попеременного двушажного хода. Обучение и совершенствование техники одновременного двушажного хода.	4		2
	Самостоятельная работа обучающихся Ознакомление с зимними видами спорта.	2		

Тема 4.2. Техника конькового хода	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники конькового хода.	2		2
Тема 4.3. Техника спусков и подъемов (горнолыжная подготовка)	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники спусков, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение. Обучение и совершенствование техники подъемов: «елочкой», «полу-елочкой».	2		
	Практическая работа №4 Выполнение контрольных нормативов по разделу «лыжная подготовка»	2		
Раздел 5. Общая физическая и профессионально прикладная подготовка (ОФП, ППФП)		10/2		
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений на развитие силы, скоростно- силовых способностей, развитие гибкости. Выполнение комплексов упражнений: Со скакалкой, у гимнастической стенки, со степп-платформой.	4		2
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса гигиенической гимнастики.	2		
Тема 5.2. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие: Развитие профессионально- важных физических качеств. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение комплексов ЛФК при заболеваниях позвоночника и нарушениях осанки. Выполнение комплекса упражнений, для улучшения гибкости и подвижности в суставах.	4		2
	Практическая работа № 5 Выполнение контрольных нормативов по разделу «ОФП, ППФП»	2		

Раздел 6. Атлетическая гимнастика		26/2		
Тема 6.1. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах. Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями. Ознакомление с правилами страховки и само страховки. Круговая тренировка.	4		2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение материала о правилах составления программ и питания культуриста	2		
Тема 6.2. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 6.3. Развитие силы мышц нижних конечностей.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 6.4. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 6.5. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений на тренажерах и с отягощениями, направленных на коррекцию фигуры. Выполнение комплексов, индивидуально подобранных упражнений.	6		2

	Практическое занятие: Практическая работа №6 Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика» Выполнение контрольных нормативов по силовой подготовке.	2		2
	Дифференцированный зачет	2		2
	Итого за год	88/20		

3 курс

1	2	3		4
Тема 7. Физические способности человека и их развитие	Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение методик самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2		2
Раздел 7 Легкая атлетика		10		
Тема 7.1. Техника высокого и низкого старта	Практическое занятие Обучение технике выполнения специальных беговых упражнений (л/а разминка). Обучение и совершенствование технике высокого и низкого стартов.	2		2
Тема 7.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		2

Тема 7.3. Техника бега на длинные дистанции	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бега на длинные дистанции. Распределение сил по дистанции. Развитие выносливости.	2		2
Тема 7.4. Техника прыжка в длину с места	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Выполнение специальных упражнений.	2		2
	Практическая работа № 7 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика»	2		2
Раздел 8 Волейбол		10	10	
Тема 8.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 8.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 8.3. Техника верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Учебная игра.	2		2
Тема 8.4. Техника игры в нападении	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Выполнение подводящих упражнений с мячом. Обучение и совершенствование техники блокирования. Выполнение подводящих упражнений. Учебная игра.	2		2
	Практическая работа №8 Выполнение контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2		
Раздел 9. Баскетбол		10		

Тема 9.1. Техника передачи и ведения мяча	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники передачи мяча. Выполнение подводящих упражнений с мячом.	2		2
Тема 9.2. Техника бросков	Практическое занятие Обучение и совершенствование техники бросков. Обучение и совершенствование техники штрафных бросков. Выполнение специальных упражнений.	2		2
Тема 9.3. Техника игры в защите и нападении.	Практическое занятие Обучение технике игры в защите и нападении. Элементы комбинационной игры (быстрый прорыв)	4		2
	Практическая работа № 9. Выполнение контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»	2		2
Раздел 10. Атлетическая гимнастика		20/6		
Тема 10.1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.	Практическое занятие: Совершенствование техники выполнения упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение материала о правилах составления программ и питания культуриста.	2		
Тема 10.2. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса.	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц спины и брюшного пресса. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений	4		

Тема 10.3. Развитие силы мышц нижних конечностей	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для развития мышц нижних конечностей. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
Тема 10.4. Методика коррекции телосложения	Практическое занятие: Обучение технике выполнения упражнений для коррекции фигуры. 1. Упражнения со свободными весами 2. Упражнения с собственным весом 3. Упражнения на тренажерах	4		2
	Практическое занятие: Практическая работа № 10 Контрольные нормативы по разделу «Атлетическая гимнастика»	2		2
	Дифференцированный зачет	2		2
ИТОГО		140/20		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование тренажерного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели, тренажеры, гири;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд., стер. - Москва : КНОРУС, 2022. - 256 с.

Дополнительная литература

Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). // ЭБС "Юрайт www.biblio-online.ru" - URL:<https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>-Режим доступа : ограниченный по логину и паролю.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контрольи оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполнение практических работ Выполнение практических заданий на ДЗ
2. Использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.	
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном,	Выполнение тестовых заданий по

профессиональном и социальном развитии человека	темам
2. Основы здорового образа жизни	Выполнение тестовых заданий на ДЗ