

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
**«Ветлужский лесоагротехнический техникум»**

РАССМОТРЕНА

на заседании МК общеобразовательных, ОГСЭ и  
ЕН дисциплин  
руководитель МК

*Л.М.Попадинец*

*подпись*

Протокол № 1  
от « » 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебно-производственной работе

*подпись*

от « » \_\_\_\_\_ 2023 г.

*Рабочая программа*

**Дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура**

**для специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям)**

Форма обучения - очная

Ветлужский район

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтер (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июля 2014 года №832.

Организация-разработчик: ГБПОУ «Ветлужский лесоагротехнический техникум»

Разработчик:

Сорокина Г. Ю., преподаватель ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

Кузнецов П. Б., руководитель физ.воспитания ГБПОУ ВЛАТТ, высшая кв. кат

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 «Физическая культура»

**1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:** учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом учебном цикле учебного плана ОП - ППСЗ.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК. 2 ОК.6 ОК.8	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 профессии (специальности)	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ПК 2.7. Выполнять контрольные процедуры и их документирование, готовить и оформлять завершающие материалы по результатам внутреннего контроля.

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта ;	ЛР 9

предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно-меняющихся ситуациях	
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	ЛР 12

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Обязательная учебная нагрузка</b>	120
в том числе:	
<b>Лабораторные и практические занятия,</b> в том числе, <b>промежуточная аттестация</b> в виде: 5 семестр - зачет, 6 семестр - дифференцированный зачет.	118
Всего:	4 118
<b>Самостоятельная работа</b>	8

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Практический</b>	Лабораторные и практические занятия	<b>118</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Легкая атлетика</b>		24	
<b>Спринтерский бег</b>	Содержание учебного материала	8	
	Инструктаж по технике безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м, 30 м., челночный бег 3х10 м.	6	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - - бег слабой интенсивности 1 км	2	
<b>Бег на средние и длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала	8	
	Техника на средние и длинные дистанции. Высокий старт. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши).	6	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
<b>Прыжок в длину с разбега, с места</b>	Содержание учебного материала	4	
	Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	4	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
<b>Прыжок в высоту с разбега</b>	Содержание учебного материала	4	
	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	4	ОК 2 ОК 6 ОК.8 ПК.2.7

<b>Метание гранаты</b>	Содержание учебного материала	4	
	Техника метания гранаты весом 500 гр(девушки), 700 гр(юноши).	4	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
<b>Баскетбол</b>		22	
<b>Техника владения мячом</b>	Содержание учебного материала	8	
	- Ведение мяча - Передачи мяча	8	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол		
<b>Броски мяча по кольцу</b>	Содержание учебного материала	8	
	- Штрафной бросок в кольцо. - Бросок в кольцо, после ведения - Бросок в кольцо со средней дистанции	8	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в баскетбол - Броски по кольцу изученными способами		
<b>Тактические варианты игры в защите и в нападении</b>	Содержание учебного материала	6	
	- Личная защита - Зонная защита - Быстрый прорыв - Учебная игра с заданием	6	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Учебная игра в баскетбол с применением личной и зонной защиты и быстрого прорыва.		
<b>Волейбол</b>		22	
<b>Техника приемов и передач</b>	Содержание учебного материала	8	
	- Стойки перемещения - Прием мяча сверху - Прием мяча снизу - Передачи мяча сверху, снизу	8	ОК 2 ОК 6 ОК 8

			ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - игра в волейбол		
<b>Техника подачи мяча</b>	Содержание учебного материала	8	
	- Верхняя прямая подача - Нижняя прямая подача	8	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка верхней, нижней подачи		
<b>Техника нападающего удара и блокирование</b>	Содержание учебного материала	6	
	- Нападающий удар - Блокирование мяча	6	ОК 2 ОК 6 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Отработка нападающего удара - игра в волейбол		
<b>Лыжная подготовка</b>		28	
<b>Сведения о лыжном спорте</b>	Содержание учебного материала	4	
	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подборка инвентаря.	4	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Выучить виды лыжного спорта, способы передвижения - Подготовить снаряжение для занятий на лыжах		
<b>Попеременный двухшажный ход</b>	Содержание учебного материала	8	
	- Техника попеременного двухшажного хода - Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом	6	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанция 3 км	2	
	Содержание учебного материала	6	



<b>Одновременный одношажный ход</b>	- Техника одновременного одношажного хода - Прохождение дистанция с применением одновременного одношажного хода	4	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - прохождение дистанция на 5 км	2	
<b>Одновременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход</b>	Содержание учебного материала	4	
	- Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода - Прохождение дистанции с применением одновременного двухшажного хода	4	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 3-5 км с применением изученных ходов		
<b>Переход с попеременного двухшажного на одновременные хода</b>	Содержание учебного материала	2	
	- Техника перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода - Прохождение дистанции 5 км.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Прохождение дистанции 5-6 км		
<b>Способы подъемов в гору</b>	Содержание учебного материала	4	
	- Подъем скольжением - Подъем ступанием - Подъем полулочкой - Подъем елочкой - Подъем лесенкой	4	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Совершенствование подъемов в гору изученными способами		
	Содержание учебного материала	6	

<b>Способы спусков с горы, изучение поворотов и торможений</b>	- Высокая стойка - Низкая стойка - Основная стойка - Поворот в движении - Поворот переступанием - Поворот в упоре и из упора - Торможение « плугом» и «полуплугом» - Торможение боковым соскальзыванием Прохождение дистанция 5 км норматив	6	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Катание с гор, применение изученных способов		
<b>Раздел 3</b>  <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> <b>Адаптивная физическая культура</b>	Содержание учебного материала	10	
	- Комплекс упражнений вводной гимнастики - Комплекс упражнений производственной гимнастики - Дыхательная гимнастика Стрельниковой - Корректирующая гимнастика при нарушении осанки.	10	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Разработать комплекс упражнений для своей будущей работы		
<b>Атлетическая гимнастика</b>	Содержание учебного материала	8	
	- Сведения об атлетической гимнастике - Техника безопасности занятий атлетической гимнастикой - Комплекс упражнений с гантелями, штангой на различные мышечные группы - Работа на тренажерах на различные мышечные группы	8	ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК.2.7
	Самостоятельная работа обучающихся - Прodelать изученные на уроках комплексы		
<b>Промежуточная аттестация</b>	3 семестр - зачет, 4 семестр - зачет, 5 семестр - зачет, 6 семестр - зачет, 7 семестр - зачет, 8 семестр - дифференцированный зачет.	3	
<b>Всего:</b>		<b>120</b>	

### 3. ПРИМЕРНЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения.

Спортивное оборудование и инвентарь **спортивного зала**: маты гимнастические, Гимнастические скамейки, Комплект для баскетбола, Комплект для прыжков в высоту, Стол теннисный, Форма спортивная, Комплекты лыж, Сетка волейбольная.

Спортивный инвентарь: Перекладина, Палки гимнастические, Обручи, Гранаты, Секундомеры, Стойки для прыжков в высоту, Эстафетные палочки, Баскетбольные мячи, Волейбольные мячи, Футбольные мячи.

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Футбольное поле, беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОП СПО на базе основного

общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем.

#### **Перечень дидактических материалов:**

Правила игры по волейболу, баскетболу, мини-футболу.

Карточки по жестикуюляции седей по волейболу, баскетболу и мини-футболу.

Презентации по видам спорта.

Презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».

Рефераты по видам спорта

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. Проф. Образования /– 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 234с  
Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 214, издательство КноРус 2021
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 256, издательство КноРус 2021

### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.gto.ru Официальный сайт ВФСК ГТО.
4. Современная электронная библиотека <https://www.book.ru/>

### 3.2.3. Дополнительные источники:

1. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — Москва, 2013.- 259 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры и + еПтиложение (дополнительные материалы)учебник для студ. учреждений сред. проф. стр. 448, издательство КноРус 2021
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевиc Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура [Текст]: учебник / - 15 изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2016. - 176. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-4468-1241-7.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
умения: • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности.	Оценка выполнения практических заданий, оценка выполнения индивидуальных заданий, принятие нормативов.
знания: • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности.	Устный опрос, тестирование, дифференцированный зачет