



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»
(ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)



Е.В. Хохлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

форма обучения очная

Москва, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденным приказом Минпросвещения России от 05.02.2018 № 69 по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена СПО:

Дисциплина входит в обязательную часть профессионального цикла общепрофессиональных дисциплин.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику 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). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

-максимальной учебной нагрузки обучающегося **162** часа, в том числе:
-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **162** часов;
-самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа по составлению конспекта по вопросам; поиск, анализ и оценка информации по содержанию учебного материала; проработка конспектов занятий, учебных и дополнительных изданий.	-

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированием которых способствует элемент программы
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.</p> <p>2. Физическая культура в социальном развитии человека.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни.</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</p> <p>5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической</p>	36 4 4 2 2 2	OK 01-04, 08. -

	культурой.		
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	8. Обучение упражнениям на гибкость.	4	
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	4	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	
	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		OK 01-04, 08.
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	-	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	В том числе, практических занятий	30	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использова-	12	
	нием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	10	
	Содержание учебного материала		OK 01-04, 08.
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.	-	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня		

упражнения в оздоровительной тренировке	подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	В том числе, практических занятий	34	
	1. Техника ходьбы.	8	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10	
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	8	
	Содержание учебного материала		OK 01-04, 08.
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	В том числе, практических занятий	34	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	10	
	2. Техника и тактика игровых действий.	12	
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	12	
	Содержание учебного материала		OK 01-04, 08.
	1. Основы лыжной подготовки.		
	2. Техника способов передвижения на лыжах.		
	В том числе, практических занятий	28	
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	6	
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.	10	
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.		12	
Всего:		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации общеобразовательной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивный зал; тренажерный зал.
- оборудование спортивного зала:
 - стенки гимнастические;
 - маты гимнастические;
 - скамейки гимнастические;
 - палки гимнастические;
 - скакалки;
 - обручи;
 - секундомер;
 - гранаты 500 г. и 700 г.;
 - стойки для прыжков в высоту;
 - палки для прыжков в высоту;
 - рулетка измерительная;
 - номера участников;
 - мячи футбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи волейбольные;
 - сетки футбольные;
 - сетки волейбольные;
 - сетки баскетбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - форма игровая.
- Тренажерный зал:
 - универсальные тренажеры;
 - штанга;
 - гири;
 - гантели.

3.2 Информационно-коммуникативное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов,

- Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
- Дополнительные источники:**
1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
 2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания:		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последовательности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ результатов тестирований по годам обучения	Тестирование для определения уровня физического развития, основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.