

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Колпаков Николай Анатольевич
Должность: ректор
Дата подписания: 15.01.2025 08:22:34
Уникальный программный ключ:
33d4390fca6e90261145a7361758ca9b7221194a

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО

Директор Колледжа АПТ

 М.А. Ковалева

«26» 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 С.И. Завалишин

«26» 03 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБЩЕГО ГУМАНИТАРНОГО И СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКОГО ЦИКЛА
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Барнаул 2024

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. № 69 г. (с изменениями и дополнениями 17 декабря 2020 г., 1 сентября 2022 г.)) в соответствии с примерной рабочей программой по дисциплине ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (примерной образовательной программы по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям); организация разработчик: Федеральное учебно-методическое объединение среднего профессионального образования УГПС 38.00.00 Экономика и управление, приказ об утверждении: приказ ФГБОУ ДПО ИРПО № П-194 от 28.06.2022 г.).

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО Алтайский ГАУ

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Образовательные технологии

3.2. Требования к минимальному техническому оснащению

3.3. Информационное обеспечение обучения

4. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу обязательной части основной образовательной программы по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

Цель:

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны **уметь:**

- 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

Знать:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающиеся осваивают элементы **общих компетенций:**

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

В результате освоения дисциплины достигаются **личностные результаты:**

ЛР 7 Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей.

ЛР 9 Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины	160
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическая подготовка	6
практические занятия	154
в том числе:	
практической подготовки	30
Дифференцированный зачет	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		6	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	6	ОК 08 ЛР 9
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	6	
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.		
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.		
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		
РАЗДЕЛ 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		98/98	
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	18/18	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.		
	3. Техника прыжка в длину с места.		
	В том числе практических занятий	12	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	2	
	2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники	2	

	высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.		
	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	2	
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	4	
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	4	
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	4	
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	24/24	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.		
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.		
	3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	В том числе практических занятий	24	
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2	
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2	
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2	
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2	
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2	
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2	
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	4	
	8. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	4	
9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	4		
Тема 2.3. Лыжная	Содержание учебного материала	20/20	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Подбор инвентаря и оборудования.		

подготовка	2. Виды лыжных ходов.		
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах		
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.		
	В том числе практических занятий	20	
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	2	
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	2	
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4	
	4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	4	
	5. Полуконьковый и коньковый ход.	4	
	6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4	
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	Содержание учебного материала	22/22	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках.		
	2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»		
	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.		
	В том числе практических занятий	22	
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2	
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках. Учебная игра.	2	
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2	
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	4	
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	4	
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	4	
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.	2/2	

	Учебная игра.		
	8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	14/14	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Эстафетный бег.		
	2. Метания.		
	В том числе практических занятий.	14	
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	4	
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	4	
	4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4	
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		8	
Тема 3.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	8	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	8	
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.		
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.		
	4. Производственная гимнастика.		
	5. Пилатес.		
	6. Дыхательная гимнастика.		
	7. Самомассаж.		
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		46/34	
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	8/8	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.		
	2. Спортивная ходьба.		
	3. Выносливость.		
	4. Кроссовая подготовка.		
	В том числе практических занятий	8	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	4	
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров	2	

	(контрольный норматив).		
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Содержание учебного материала	10/10	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.		
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.		
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.		
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра.	2	
	2. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2	
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2	
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	4	
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	10/10	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.		
	2. Упражнения на координацию движений.		
	3. Круговая тренировка.		
	В том числе практических занятий	10	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2	
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	4	
	3. Прием контрольных нормативов.	4	
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	18/14	ОК 08 ЛР 7, ЛР 9
	1. Производственная гимнастика.		
	2. Пилатес.		
	3. Дыхательная гимнастика.		
	4. Самомассаж.		
	В том числе практических занятий	18	
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4	
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	6	
	3. Дыхательная гимнастика.	4	

	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	4	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.		156	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Образовательные технологии

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» применяются следующие образовательные технологии:

- проблемное обучение;
- дифференцированное обучение;
- проектные методы обучения;
- исследовательские методы обучения;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала должно обеспечивать все виды физической подготовки, согласно рабочей программе.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура. – М.: Издательство Юрайт,

Основные электронные издания

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>

Дополнительные издания

1. Журнал «Физкультура и спорт»

2. Журнал «Спорт в школе». Электронная версия <https://1сентября.рф>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения устного опроса, тестирования.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<u>Умения:</u> - использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в	-демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; -владеет техниками выполнения двигательных действий; -выполняет тактико-технические действия в игре; выполняет требуемые элементы;	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Дифференцированный зачет

профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); - взаимодействовать в группе и команде	-применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; -использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при гидрологических обследованиях водных объектов	
<u>Знания:</u> - 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.	-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	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины Дифференцированный зачет