

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цыбиков Бадикто Баторович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.01.2023 16:54:00
Уникальный программный ключ:
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В.Р. Филиппова»

Агротехнический колледж

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АТК

«__» _____ 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.Физическая культура

Специальность

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника

Бухгалтер

Форма обучения

очная, заочная

Разработчик (и)

Внутренние эксперты:

Председатель методической комиссии

Ответственный по специальности

Директор библиотеки

Улан-Удэ, 202__

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании Методической комиссии колледжа

Протокол № ____ от «__» _____ 202__ г.

Председатель методической комиссии _____
подпись

А.В. Колесняк
И.О.Фамилия

Внешний эксперт (представитель работодателя) _____

подпись

И.О.Фамилия

№ п/п	На учебный год	Одобрено на заседании МК		«Утверждаю» Директор АТК _____ (ФИО)	
		Протокол	Дата	Подпись	Дата
1	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»_20__ г		«__»_20__ г
2	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»_20__ г		«__»_20__ г
3	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»_20__ г		«__»_20__ г
4	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»_20__ г		«__»_20__ г
5	20__/20__ г.г.	№ ____	«__»_20__ г		«__»_20__ г

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
5. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	11
6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	11

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа дисциплины является частью примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа дисциплины может быть использована при дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов в области физической культуры.

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

дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

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

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения здоровья, и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности обучающихся по основной профессиональной образовательной программе подготовки специалистов среднего звена.

Задачами освоения дисциплины являются: овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; развить и совершенствовать психофизические способности, качества и свойства личности, самоопределившись в физической культуре и спорте; приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей, получить общую и профессионально прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту.

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, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Перечень компетенций в результате освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы дисциплины:

По очной форме обучения максимальной учебной нагрузки обучающегося 166 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 158 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 8 часов.

По заочной форме обучения максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 2 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 158 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма	заочная форма
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166	160
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	158	2
в том числе:		
практические занятия	158	2
контрольные работы	х	х
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	х	х
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8	158
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)	х	х
внеаудиторная самостоятельная работа	8	158
реферат	х	х
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>		

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов		Уровень освоения
		Очная форма	Заочная форма	
1	2	3	4	5
Раздел 1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала			2-3
	Практические занятия: ТБ на занятиях. Правила соревнований. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Бег на 100 метров (девушки, юноши). Бег на 400 метров (юноши). Бег на 2000 метров (юноши). Эстафетный бег 4x100 м	16	0,2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на скакалке. Комплекс упражнений силового характера. Комплекс упражнений на общую выносливость. Переменный спринтерский бег на 50 м, 100 м	1	16	
Тема 1.2. Кроссовая подготовка	Практические занятия: Специальные беговые упражнения. Работа с предметами (гантелями, штангой). Бег на специальную выносливость по дорожке с наклоном. Кросс 1 км (бег по пересеченной местности)	16	0,2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Комплекс упражнений на специальную выносливость. Работа на велотренажерах.	1	16	
Раздел 2.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.			
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	Практические занятия: Комплекс упражнений для общей разминки. Стретчинг: упражнения на растяжку мышц тела, для развития гибкости и эластичности. Стойка на лопатках, мостик, стойка на руках у стены. Кувырки вперед и назад. Обучение технике «колесо». Упражнения для расслабления мышц тела, глаз	16	0,2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с предметами (обруч, набивной мяч, эспандер, скакалка). Упражнения на снарядах (скамейка, брус, турник)	1	16	
Тема 2.2. Работа на тренажерах.	Практические занятия: Работа на велотренажере. Работа с гантелями для рук и плечевого пояса. Работа на скамье для гиперэкстензии (мышцы спины). Подъемы туловища на скамье. Подъемы ног в висе (тренажер с опорой под локти). Приседания со штангой (гантелями). Выпады с утяжелением (гантелями). Работа на тренажере для жима ногами комплексно тренирует ноги. Разгибание ног в тренажере (качает квадрицепс изолированно). Подъем ног на носочки с весом (для икроножных мышц)	16	0,2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Работа на беговой дорожке, на степпере. Сведение рук в кроссовере. Тяга верхнего блока вниз прямыми руками. Работа на скамье с гантелями. Работа на тренажере «Бабочка». Сведение и разведение ног в тренажере для малых ягодичных мышц.	1	16	

Раздел 3.	Спортивные игры. Волейбол.					
Тема 3.1. Волейбол.	Практические занятия: Общая разминка, спецбеговые упражнения. Скоростные и прыжковые упражнения, челночный бег. Работа с набивными мячами для отработки верхней передачи. Упражнения в парах, тройках для отработки верхней и нижней передач. Нападающие удары мячом об стену. Верхняя и нижняя подачи с приемом. Нападающий удар через сетку, скидки. Блокирование. Расстановка и тактические действия на площадке. Игра в волейбол.	16	0,2	1-3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжки на сетку с имитацией нападающего удара и блока. Падения без мяча (имитация приема). Выполнение подач. Верхние и нижние передачи в парах, тройках. Отработка защитных действий в парах. Командная игра.	1	16			
Раздел 4.	Спортивные игры. Баскетбол.					
Тема 4.1. Баскетбол	Практические занятия: Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча, перемещение по площадке с мячом. Броски в корзину (с места, в движении, прыжком). Перехваты, приемы защиты. Баскетбольные эстафеты. Сдача нормативов по броскам в кольцо. Игра в большой баскетбол. Игра на одно кольцо (стритбол)	16	0,2	1-3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Броски в кольцо. Соревновательные баскетбольные игры. Участие в товарищеских играх по баскетболу. Игра на улице (стритбол)	1	16			
Раздел 5.	Спортивные игры. Футбол.					
Тема 5.1. Футбол	Практические занятия: Ведение мяча с помощью фишек. Передачи мяча в парах, групповые упражнения на владение и передачу мяча. Удары по воротам с разбега, с передачи. Упражнения для вратаря 5. Упражнения на скорость, челночный бег. Игра в мини-футбол футбол на поле.	16	0,2	1-3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Набивание мяча. Удары по воротам. Игры на поле (мини-футбол). Участие в футбольных турнирах	1	16			
Раздел 6.	Спортивные игры. Настольный теннис.					
Тема 6.1. Настольный теннис	Практические занятия: Способы перемещения. Техника держания ракетки. Атакующие действия. Подача и прием, защитные действия. Игровые эстафеты. Игра в теннис (спарринги 1x1, 1x2 и 2x2)	16	0,2	2-3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в теннис (одиночные, в парах)	1	16			
Раздел 7.	Спортивные игры (по выбору). Бадминтон. Мини-волейбол.					
Тема 7.1. Бадминтон.	Практические занятия: Передача волана в парах через сетку. Подачи и прием одним игроком. Атака в прыжке через сетку. Игра (одиночная, в парах)	16	0,2	1-3		
	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в бадминтон.	1	16			
Тема 7.2. Мини-волейбол	Практические занятия Игра на прием мяча в кругу, через сетку. Блокирование. Подача и прием. Атака с паса через сетку. Игра (3x3, 4x4)	14	0,2	1-3		

	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в мини-волейбол. Участие в турнирах	1	14	
	Всего:	168	160	

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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия: тренажеров: велотренажер kettle ,волейбольная площадка (стойки, сетка); вышка судейская-, баскетбольная площадка (баскетбольные щиты (кольца),для настольного тенниса столы, сетка теннисная, ракетки, гантели, канат, штанга, ворота для футбола, стойка баскетбольная, кольцо баскетбольное, стол д/соревнований по армрестлингу, табло электронное, скамья для жима лежа, скамья для жимов и приседаний, скамья для пресса, скамья регулируемая, тренажер бафтерфляй, тренажер бицепс машина, тренажер жим –ногами горизонтальный, тренажер кроссовер, тренажер одинарная блочная рама, тренажер Разгибание ног, тренажер сведение перед грудью, тренажер трицепс машина, тренажер для ягодичных мышц , тренажер силовой, Беговая дорожка,

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1.Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133353>

Дополнительные источники:

1. Методика развития силовых и скоростно-силовых способностей у юношей в единоборствах. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Сост.: Алексеев И. С. – Улан-Удэ: ФГБОУ ВО БГСХА, 2020. – 93 с. Режим доступа: URL: <http://bgsha.ru/art.php?i=3050>

2.Хуббиев, Ш.З. Ш.З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки [Текст] : Учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. Лукина. - СПб : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2018. - 272 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=1000483>

3.Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/133376> (дата обращения: 24.12.2020). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Т. Э. Зульфугарзаде. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017. - 140 с.- Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=809916>

5.Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с.- Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/1027339>

Периодические издания:

1.Наука и спорт: современные тенденции: научно-теоретический журнал/Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2632?category=4775>

2.Физическое воспитание и спортивная тренировка: научно-теоретический журнал/Волгоградская государственная академия физической культуры.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2694?category=4775>

3.Физическое воспитание и спортивная тренировка: научно-практический журнал / Волгоградская государственная академия физической культуры.- Режим доступа: <https://e.lanbook.com/journal/2694?category=4775>

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:

1.Электронно-библиотечная система Издательства «Инфра-М» ZNANIUM.com [Электронный ресурс]: Электронно-библиотечная система / ООО «Научно-издательский центр Инфра-М» – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/> – Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

2.Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]: Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://rusneb.ru/>– Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

3.Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]: – Электрон. дан. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/> – Загл. с экрана (доступ только зарегистрированным пользователям)

4.КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочно-правовая система официальной информации / ООО «Правовые информационные технологии» РИЦ 355 Распространения

5.Правовой Информации КонсультантПлюс. – Электрон. дан. – Режим доступа: в локальной сети. – Загл. с экрана.

Волейбол: вопросы тренировки: <http://volleybol-ksenzov.ru/biblioteka/>

6.Мини-волейбол – игра для всех: <http://japan-minivolley.ru/all/mini-volleybol-po-yaponski-igra-dlya-vseh.html>

7.Бадминтон: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/badminton/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Темы дисциплины	Индекс компетенции	Наименование оценочного средства	Способ контроля
Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Тема 1.2. Кроссовая подготовка.	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.			
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Тема 2.2. Работа на тренажерах.	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.			
Тема 3.1. Волейбол	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.			
Тема 4.1. Баскетбол	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности

Раздел 5. Спортивные игры. Футбол.			
Тема 5.1. Футбол	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис.			
Тема 6.1. Настольный теннис	ОК 04, ОК 08	Практическая работа	Сдача тестов физической подготовленности
Раздел 7. Спортивные игры (по выбору). Бадминтон. Мини-волейбол.			
Тема 7.1. Бадминтон	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности
Тема 7.2. Мини-волейбол.	ОК 04, ОК 08	Тесты физической подготовленности	Сдача тестов физической подготовленности

5 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к результатам освоения учебной дисциплины

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:	
			знать	уметь
1	ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>				

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида. Академия, по заявлению обучающегося, создает специальные условия для получения среднего профессионального образования инвалидами и лицам с ограниченными возможностями здоровья:

- использование специализированных (адаптированных) рабочих программ дисциплин (модулей) и методов обучения и воспитания, включая наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих;
- использование специальных учебников, учебных пособий и других учебно-методических материалов, включая альтернативные форматы печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- использование специальных технических средств обучения (мультимедийное оборудование, оргтехника и иные средства) коллективного и индивидуального пользования, включая установку мониторов с возможностью трансляции субтитров, обеспечение надлежащими звуковыми воспроизведениями информации;

- предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь или услуги сурдопереводчиков / тифлосурдопереводчиков;

- проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины (модуля);

- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа;

- обеспечение беспрепятственного доступа обучающимся в учебные помещения, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений);

- обеспечение сочетания онлайн и офлайн технологий, а также индивидуальных и коллективных форм работы в учебном процессе, осуществляемом с использованием дистанционных образовательных технологий;

- и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ПОП СПО.

В целях реализации ПОП СПО в академии оборудована безбарьерная среда, учитывающая потребности лиц с нарушением зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Территория соответствует условиям беспрепятственного, безопасного и удобного передвижения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Вход в учебный корпус оборудован пандусами, стекла входных дверей обозначены специальными знаками для слабовидящих, используется система Брайля. Сотрудники охраны знают порядок действий при прибытии в академию лица с ограниченными возможностями. В академии создана толерантная социокультурная среда, осуществляется необходимое сопровождение образовательного процесса, при необходимости предоставляется волонтерская помощь обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья.

