

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Н.Ю. Кожухова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность:

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

(базовая подготовка)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы, которая является частью примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 05 февраля 2018 г. № 69 и зарегистрированным в Минюсте России 26.02.2018 № 50137.

Организация-разработчик: ФГБОУ Брянский ГАУ

Разработчик: Будейкина Е.М., преподаватель факультета СПО

Рекомендована цикловой методической комиссией
факультета СПО

Протокол № 6 от 19.04 2022г.

Председатель А.В. Суделовская А.В. Суделовская

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	14
Приложение 1 ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОК	16
Приложение 2 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	17

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 06, ОК 08,	<ul style="list-style-type: none"> - работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. - проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности 	<ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	221
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	168
курсовая работа	0
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	53
в том числе:	
подготовка рефератов, сообщений	
выполнение физических упражнений	
посещение спортивных секций	
участие в спортивных мероприятиях	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p>Раздел 1. Общие положения</p> <p>Тема 1.1. Введение. Физические способности человека и их развитие</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы зорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>1</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «ЗОЖ».</p>	8,5	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p> <p>Тема 2.1. Техника специальных упражнений бегуна.</p> <p>Техника высокого и низкого стартов</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника высокого и низкого стартов. Техника выполнения специально – беговых упражнений бегуна</p> <p>Практическое занятие</p> <p>Выполнение специально – беговых упражнений бегуна. Отработка техники выполнения высокого и низкого стартов</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Написание реферата по теме «Легкая атлетика».</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, в беге на короткие и средние дистанции.</p>	0,5	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Тема 2.2. Техника бега на		40	
		0	
		10	
		0,5	
		0	

короткие и средние дистанции	Техникой выполнения бега на короткие и средние дистанции.			
	Практическое занятие	8		
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега и с места.	Выполнение бега на короткие и средние дистанции. Выполнение упражнений старта и стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.			
	Самостоятельная работа обучающихся:	0,5		
	Участие в соревнованиях по легкой атлетике			
	Содержание учебного материала	0		
	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, прыжки в длину с разбега и с места. Техника выполнения различных видов прыжков.		
	Практическое занятие:	10		
	Отработка техникпрыжка в длину с разбега. Выполнение прыжка, выполнение разбега, отталкивания от планки, приземления. Выполнение прыжка в длину с места.			
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	ОК 04, ОК 06, ОК 08,	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
	Содержание учебного материала	0		
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, эстафетный бег. Техника выполнения эстафетного бега.			
Практическое занятие:	10			
Выполнение эстафетного бега и передачи эстафетной палочки . Совершенствование техники эстафетного бега.				
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики	28			
Тема 3.1 Строевые упражнения	0		ОК 04, ОК 06,	
Содержание учебного материала				
1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения строевых упражнений.			
Практическое занятие:	10			

	<p>Отработка строевых приемов на месте.</p> <p>Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно.</p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.</p> <p>Движение в обход, остановка группы в движении.</p> <p>Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу.</p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении.</p> <p>Размыкание приставными шагами, по распоряжению.</p>		ОК 08,
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Способы и методы выполнения ОРУ.	0	
Тема 3.3. Техника акробатических упражнений	Практическое занятие:	10	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Выполнение «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Отработка основных и промежуточных положений прямых рук. Выполнение основных положений согнутых рук. Выполнение основных стоек ногами. Выполнение упражнений на наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Отработка поточного способа проведения ОРУ.		
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	0	
	1 Техника безопасности на занятиях по акробатике. Техника выполнения акробатических упражнений.		
Раздел 4. Лыжная подготовка	Практическое занятие:	8	
	Выполнение акробатических упражнений.		
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	28	
	1 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения различными стилями. Практическое занятие: Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники передвижения классическим и коньковым стилями.	0 10	ОК 04, ОК 06,

Тема 4.2. Техника горно-лыжной подготовки	Содержание учебного материала		ОК 08,
	1	Техника безопасности на занятиях по горнолыжной подготовки. Техника выполнения спусков, подъемов, торможения.	
	Практическое занятие:		
	Имитация техники спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренное торможение Выполнение спусков и подъемов торможение плугом полу - плугом, экстренного торможения.		
Тема 4.3 Прохождение дистанции	Самостоятельная работа обучающихся:		ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Посещение спортивной секции по лыжной подготовке		
	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности в период прохождения дистанции. Техника прохождения дистанции Профилактика травматизма, обморожения.	
Раздел 5. Спортивные игры (волейбол)	Практическое занятие:		ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Прохождение дистанции 3, 5, 10км.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	Участие в соревнованиях по лыжам		
Тема 5.1. Техника приёма и передачи мяча двумя руками	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, волейбол. Техника выполнения передач двумя руками, верхняя и нижняя передачи.	
	Практическое занятие:		
	Имитация приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Выполнение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.		
Тема 5.2. Техника верхней и нижней подачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся:		ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Изучение правил по волейболу. Судейство соревнований по волейболу.		
	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника выполнения различных видов подачи мяча.	
Практическое занятие:		8	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Имитация техники подачи мяча. Выполнение техники подачи мяча.			

	Самостоятельная работа обучающихся: Посещение спортивной секции по волейболу.	1	
Тема 5.3. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Профилактика травматизма, соблюдение правил игры.		
	Практическое занятие: Участие в двухсторонней игре. Отработка техники двухсторонней игры. Выполнение технико-тактических действий, техники защиты, техники нападения.	8	
Раздел 6 Спортивные игры (баскетбол)	Самостоятельная работа обучающихся: Участие в соревнованиях по волейболу.	1	
		28	
Тема 6.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по спортивным играм, баскетбол. Техника выполнения ведения ,приема и передачи мяча.	0	
	Практическое занятие: Имитация техники ведения и передачи мяча. Выполнение техники ведения и передачи мяча.	10	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры по баскетболу	0,5	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
Тема 6.2. Комбинационные действия	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника выполнения комбинационных действий.	0	
	Практическое занятие: Выполнение комбинационных действий защиты и нападения.	8	
Тема 6.3 Штрафные броски. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала		
	1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила двухсторонней игры. Техника выполнения штрафных бросков.	0	
	Практическое занятие:		

	Имитация техники выполнения штрафных бросков. Совершенствование техники штрафных бросков. Участие в двухсторонней учебной игре. Самостоятельная работа обучающихся: Посещение секций и участие в соревнованиях по баскетболу.	8	
Раздел 7. Общая физическая подготовка		1	
Тема 7.1. Общая физическая подготовка.		16,5	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Содержание учебного материала.	0	
	1 Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Техника выполнения упражнений по ОФП.		
	Практическое занятие:	8	
	Выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на ловкость, гибкость, внимание, подвижность, координацию.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	0,5	
	Составление комплекса ОФП.		
Тема 7.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка.		0	ОК 04, ОК 06, ОК 08,
	Содержание учебного материала.		
	1 Техника безопасности на занятиях по прикладной физической культуре. Техника выполнения упражнений различной направленности.		
	Практическое занятие:	8	
	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Выполнение упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.		
Итого		177	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации дисциплины Физическая культура имеются: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал оснащен следующим спортивным инвентарем:

- Гимнастическая лестница
- Гимнастическая скамейка
- Волейбольная стойка и сетка
- Баскетбольные щиты
- Гимнастические маты
- Перекладина навесная.

Раздаточный материал:

- Мячи
- Гимнастическая скакалка
- Тренажеры:
- Набор гантелей
- Комплект гирь и штанг.
- лыжный инвентарь
- коньки

3.2. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов,
дополнительной литературы.**

Основные источники:

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб.пособие для вузов / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд., стер. - М. :КноРус, 2016. - 240 с.

2. Физическая культура: учеб.для СПО. - 17-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 176 с.

Дополнительные источники

1. Будейкина Е.М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО: Учебно-методическое пособие для проведения занятий со студентами СПО / Е.М. Будейкина. Брянск: Издательство Брянского ГАУ, 2018. – 28 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва :КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 07.08.2020).

3. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва :КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 07.08.2020).

4. Кузнецов В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва :КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 07.08.2020).

Интернет-ресурсы:

1. Российское образование «Федеральный портал» [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <http://www.edu.ru> - Дата обращения 10.08.2020. – Заглавие с экрана

2. Электронная библиотека Руконт [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <http://www.rucont.ru>- Дата обращения 10.08.2020. – Заглавие с экрана

3. Издательство «Лань» Электронно-библиотечная система [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <http://www.e.lanbook.com>- Дата обращения 10.08.2020. – Заглавие с экрана

4. Газета «Первое сентября» [Электронный ресурс]: сайт // Режим доступа: <http://www.1september.ru>- Дата обращения 10.08.2020. – Заглавие с экрана

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-о роли физической-культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;основы здорового образа жизни</p> <p>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности</p> <p>-средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни»</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия</p> <p>Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

Разработчик:

ФГБОУ ВО Брянский ГАУ преподаватель факультета СПО Е.М. Будейкина

место работы

занимаемая должность

инициалы, фамилия

