

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Коровин Юрий Иванович  
Должность: Директор технологического колледжа РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева  
Дата подписания: 18.07.2023 14:02:11  
Уникальный идентификатор документа: cfde812056e97f14adee28253d35d29c767b17e1

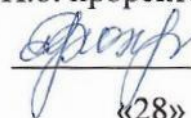
Приложение к ППССЗ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К.А.Тимирязева»  
(ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева)  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Утверждаю:

И.о. проректора по УМиВР

 Е.В. Хохлова

«28» 06 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура

специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

форма обучения очная

Москва 2021 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)

Организация-разработчик: Технологический колледж ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Разработчик: преподаватель: \_\_\_\_\_  Горохов Д.В.

Рабочая программа по дисциплине “ Физическая культура/Адаптивная физическая культура” (утверждена Методическим советом факультета, протокол №6 от 15.06.2021)

Рассмотрено на заседании ПЦК специальности от 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

«15» 06.2021 № 1 протокола

Коровин Ю.И., \_\_\_\_\_  председатель ПЦК

## **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/АДАПТИВНАЯ 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 общего гуманитарного и социально-экономического цикла и направлена на формирование общекультурных компетенций:

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

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

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

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с	психологические основы деятельности коллектива,

	коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические особенности личности; основы проектной деятельности
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 и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

#### **1.4. 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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>162</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	162
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
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, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	-	ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4	
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	4	
	3. Основы здорового образа жизни студента.	4	
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической	2	

	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	
<b>Тема 2. Оздоровительны есистемы физических упражнений иадаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	-	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	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.		
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	10	
<b>Тема 3. Терренкури легкоатлетически е</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.	-	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня		



<b>упражнения в оздоровительной тренировке</b>	подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	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	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	8	
<b>Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Основы подвижных и спортивных игр.	-	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	34	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	10	
	2. Техника и тактика игровых действий.	12	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	12	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 02 ОК 04 ОК 08
	1. Основы лыжной подготовки.	-	
	2. Техника способов передвижения на лыжах.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	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	
<b>Всего:</b>		<b>162</b>	

### **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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формируемые общеучебные и общие компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	ОК 2, 4,8	<b>Сдача контрольных нормативов</b>