


Документ подписан Минцифры России
Информация о владельце:
ФИО: Максимович Дина Мратовна
Должность: директор Института ветеринарной медицины
Дата подписания: 19.06.2024 09:49:55
Уникальный программный ключ:
665a8aa1f254b0cbf5ca990184421e00ab13b7ac

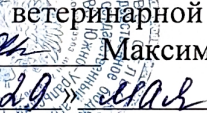
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе (СПО)

Вахмянина С.А.
«28» мая 2024г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института
ветеринарной медицины
Максимович Д.М.

«28» мая 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
базовая подготовка
форма обучения заочная

Троицк

2024

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018г. № 69.

Содержание программы дисциплины реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

РАССМОТРЕНА:

Предметно-цикловой методической комиссией
общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин при кафедре Педагогики и
социально-экономических дисциплин

Протокол №6 от 16.05.2024 г

Председатель
О.И. Домогалова О.И. Домогалова

Составитель:
Гендина Т.Н. преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Рецензент:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, доцент кафедры педагогики и социально-экономических дисциплин ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ

Директор Научной библиотеки



И.В. Щатрова

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура.

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

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР 1-ЛР 12

1.2.Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

код	умения	знания
ОК 01., ОК 04., ОК 08. ЛР 1- ЛР 12	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. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 12 часов;

самостоятельной работы обучающегося– 148 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов всего	В том числе в форме практической подготовки
Объем образовательной программы дисциплины	160	-
в том числе:		
теоретическое обучение	12	
лабораторные занятия	<i>Не предусмотрено</i>	
практические занятия	-	-
семинарские занятия	-	-
контрольные работы	<i>Не предусмотрено</i>	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>Не предусмотрено</i>	-
консультации	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	148	
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) другие виды самостоятельной работы: сообщения, рефераты, презентации	<i>Не предусмотрено</i> 148	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	-	-

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
Тема 1. Социальное значение физической культуры и спорта.	1	Содержание учебного материала		
		1. Физическая культура – часть общей культуры общества. 2. Спорт – специфическая форма культуры. 3. Физическое образование – обучение человека двигательным умениям и навыкам».	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
Тема 2. Основные принципы физических тренировок	2	Содержание учебного материала	2	
		1. Рациональная физическая активность. 2. Физические упражнения – средство противодействия психическому стрессу. 3. Комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий.		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		Лабораторные работы	-	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	Практическое занятие	-		
		Контрольные работы	-	
		Самостоятельная работа обучающихся « Утомление организма». Самоконтроль. Профилактика утомления.	20	ЛР 1- ЛР 12
Тема 3. Организм человека как единая биологическая система	3	Содержание учебного материала	2	
		1. Строение тела человека. 2. Закономерности деятельности отдельных органов. 3. Особенности процессов жизнедеятельности.		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		Лабораторные работы		
		Практические занятия		

		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающихся Окружающая среда. Влияние окружающих предметов на здоровье».	28	
Тема 4. Физиологические основы двигательной активности.	4	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		1. Органы и системы человеческого организма.		
		2. Физиологические характеристики процессов возбуждения и торможения.		
		3. 4 типа темперамента.		
	4. Функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.			
	Лабораторные работы			
	Практическое занятие			
Контрольные работы				
		Самостоятельная работа обучающихся « Активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей».	60	
Тема 5. Развитие физических качеств человека.	5	Содержание учебного материала	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		1. Физические упражнения.		
		2. Режим труда, отдыха, сна и питания		
		Лабораторные работы		
	Практическое занятие			
	Контрольные работы			
			Самостоятельная работа обучающихся «Здоровый образ жизни и спорт».	14
Тема 6. Гигиена и её основные задачи.		Самостоятельная работа обучающихся	46	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1- ЛР 12
		Личная гигиена. Закаливание. Приемы оказания первой медицинской помощи.		
		Практическое занятие		
Тема 7.		Контрольные работы		

Рационально е питание – залог долголетия и физической активности.	6	Содержание учебного материала Рациональное питание. Борьба с вредными привычками. Пропаганда здорового образа жизни Здоровый образ жизни и правильное питание	2	
Всего часов			160	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (электронного), места для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: шведская стенка, гимнастическая скамья, навесные турники, гимнастический козел, гимнастический мат, гимнастический мостик, волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольный щит, теннисный стол, штанга, блины для штанги, гири, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скакалки, обручи, мячи для шейпинга большие.

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

а) открытая площадка для игровых видов спорта (поле для игры в мини-футбол с воротами для мини-футбола, сетки на воротах; площадка для игры в волейбол с двумя металлическими стойками, волейбольная сетка; необходимые принадлежности для игры в волейбол, мини-футбол: футбольные, волейбольные мячи, судейские свистки, волейбольная сетка, сетка на ворота для мини-футбола)

б) прочие спортивные аксессуары для проведения занятий: гири, гантели, секундомер, мерная рулетка, насосы для мячей;

в) сектор для прыжков в длину, включающий в себя зону разбега, доску для толкания, яму с песком для приземления;

г) спаренная беговая дорожка длиной 60 м;

д) комплект оборудования полосы препятствий: препятствие "Лабиринт", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Забор с наклонной доской", препятствие "Разрушенная лестница", препятствие "Стенка с двумя проломами", одиночный окоп для стрельбы и метания гранат;

Оборудование для стрелкового тира (электронного): интерактивный лазерный тир «Рубин».

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные электронные источники:

1. *Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163> (дата обращения: 18.05.2023).

2. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536838> (дата обращения: 18.05.2023).

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 749 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16545-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542056> (дата обращения: 18.05.2023).
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 442 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16321-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542057> (дата обращения: 18.05.2023)..
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542196> (дата обращения: 18.05.2023)..
4. *Литош, Н. Л.* Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543262> (дата обращения: 18.05.2023)..

3.2.3. Периодические издания:

1. Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал - Москва: Б.и., -<http://fis1922.ru/>

3.2.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- ЭБС «ЛАНЬ» (Коллекция для СПО) (<http://e.lanbook.com>).
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru>)
- «Образовательная платформа ЮРАЙТ» (СПО) (<https://urait.ru/>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	методы оценки
Умения:		
<p>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</p>	<p>«Отлично» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. «Хорошо» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. «Удовлетворительно» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>- участие во внутритехникумовских спортивных мероприятиях; - сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности; - тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО.</p>
Знания:		
<p>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</p>	<p>«Отлично» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. «Хорошо» - в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. «Удовлетворительно» - отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p>	<p>- учебный диалог; - зачет; - дифференцированный зачет.</p>

труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний		
---	--	--