Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 18.06.2025 18:24:44
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКО ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**
**МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»**
**(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)**

**Калужский филиал**

Факультет экономический
Кафедра информационных технологий, учета и экономической безопасности

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.зам. директора по учебной работе
_____ Т.Н. Пимкина
"20" 05 2025 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
## ОГСЭ 05 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки специалистов среднего звена

ФГОС СПО

специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения очная
Год начала подготовки 2025

Калуга, 2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО), утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.02.2018 № 69 по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа практик обсуждена на заседании кафедры информационных технологий, учета и экономической безопасности протокол № 9 от «20» мая 2025 г.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки

Экономика _____к.т.н. Кривушина О.А.

Протокол № _8_ от « 20 » мая 2025 г.

**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. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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** часа;

-самостоятельной работы обучающегося **0** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **162** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **162** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| практические занятия | *162* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **-** |
| в том числе: | |
| самостоятельная работа по составлению конспекта по вопросам;<br>поиск, анализ и оценка информации по содержанию учебного материала;<br>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 |
|---|---|---|---|
| **Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02<br>ОК 04<br>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. | | |
| | **В том числе, практических занятий** | 36 | |
| | 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 | |
| **Тема 2. Оздоровительныесистемы физических упражнений иадаптивная физическая культура** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| | 1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. | | |
| | 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура. | | |
| | **В том числе, практических занятий** | 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 | |
| **Тема 3. Терренкури легкоатлетические** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| | 1. Основы терренкура и легкой атлетики. | | |
| | 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **упражнения в оздоровительной тренировке** | подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | | |
| | **В том числе, практических занятий** | 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 | |
| **Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| | 1. Основы подвижных и спортивных игр. | | |
| | 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. | | |
| | **В том числе, практических занятий** | 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 | |
| **Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке** | **Содержание учебного материала** | - | ОК 02<br>ОК 04<br>ОК 08 |
| | 1. Основы лыжной подготовки. | | |
| | 2. Техника способов передвижения на лыжах. | | |
| | **В том числе, практических занятий** | 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 | |

| | | |
|---|---|---|
| **Всего:** | **162** | |

## 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.

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