

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Алейник Станислав Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.07.2023 11:15:08

Уникальный программный ключ:

5258223550ea9fbeb23726a1609b644b5568986abb255891f288f715a1551fae

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Я. ГОРИНА»

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Утверждаю:

Декан факультета среднего

профессионального образования

Г.В. Бражник

10 июля 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет**

**(базовый уровень среднего профессионального образования)**

Форма обучения - заочная

п. Майский, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 69 от 05.02.2018 г., примерной ОПОП, утвержденной протоколом Федерального учебно-методического объединения по УГПС 38.00.00 от 25.12.2021 № б/н, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ, регистрационный номер № 46.

**Организация-разработчик:** ФГБОУ ВО Белгородский ГАУ

**Составители:** Герей Л.В. – преподаватель спортивно-оздоровительного центра

**Рассмотрена** на заседании спортивно-оздоровительного центра

«27» марта 2023 г., протокол № 6

Руководитель



А.Ю. Репин

**Одобрена** методической комиссией факультета среднего профессионального образования

«20» апреля 2023 г., протокол № 8

Председатель методической комиссии



В.В. Бодина

Руководитель программы подготовки специалистов среднего звена



Л.И. Смурова

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБ- НОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБ- НОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям).

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПССЗ:

Дисциплина принадлежит к циклу дисциплин ОГСЭ.05.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	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 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию;	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории

	определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	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 специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

### Формируемые компетенции:

Код	Наименование результата обучения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК 04	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
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР 11	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
в том числе:	
практические занятия	6
самостоятельная работа	154
<b>Промежуточная аттестация в форме Зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>31</b>	ОК- 01; ОК-02; ОК-03; ОК-04; ОК-08 ЛР 9, ЛР 11
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Самостоятельная работа Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	8	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Самостоятельная работа Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	8	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Самостоятельная работа Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	8	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Самостоятельная работа Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Со- вершенствование техники эстафетного бега.	7	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>18</b>	ОК- 01; ОК-02; ОК-03; ОК-04; ОК-08

Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	6	ЛР 9, ЛР 11
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Самостоятельная работа Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	6	
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Самостоятельная работа Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	6	
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>28</b>	ОК- 01; ОК-02; ОК-03; ОК-04; ОК-08
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Самостоятельная работа Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники	7	ЛР 9, ЛР 11



	приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.		
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Самостоятельная работа Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	7	
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Самостоятельная работа Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	7	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Самостоятельная работа Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой и тактикой двухсторонней игры.	7	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>21</b>	ОК- 01; ОК-02; ОК-03; ОК-04; ОК-08 ЛР 9, ЛР 11
Тема 3.5 Техника ведения и передачи мяча.	Самостоятельная работа Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	7	
Тема 3.6 Комбинационные действия	Самостоятельная работа Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	7	
Тема 3.7 Штрафные броски, броски с места и после ведения. Двусторонняя игра	Самостоятельная работа Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	7	
<b>Раздел 4. Футбол (для юношей)</b>		<b>30</b>	ОК- 01; ОК-02; ОК-03; ОК-04; ОК-08

Тема 4.1 Техника ведения и передачи мяча.	Самостоятельная работа Техника ведения мяча внутренней, наружной частью стопы и прямым подъемом. Техника передачи мяча внутренней и наружной части стопы	7	ЛР 9, ЛР 11
Тема 4.2 Техника остановки и обводки мяча.	Самостоятельная работа Техника остановки мяча стопой, голенью, бедром, грудью, головой. Техника обводки мяча	7	
Тема 4.3 Техника удара.	Самостоятельная работа Техника удара по мячу внутренней частью, прямым подъемом стопы и головой	8	
Тема 4.4 Двухсторонняя игра	Самостоятельная работа Двухсторонняя игра. Ознакомления с техникой и тактикой двухсторонней игры.	8	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>16</b>	ОК- 01; ОК-02; ОК-03; ОК-04; ОК-08 ЛР 9, ЛР 11
Тема 5.1 Обучение техники, перемещения, подачи.	Самостоятельная работа Обучение технике игры: стойки, перемещения, хваты ракетки, игра «откидной», «подрезка» справа, слева, подача и прием подач, подача «накатом» слева, справа.	8	
Тема 5.2 Обучения тактическим действиям.	Самостоятельная работа Обучение тактическим действиям в настольном теннисе: действия в нападении, действия в защите (индивидуальные, парные)	8	
<b>Раздел 6. Общая физическая подготовка и виды спорта по выбору</b>		<b>16</b>	ОК- 01; ОК-02; ОК-03; ОК-04; ОК-08 ЛР 9, ЛР 11
Тема 6.1. Общая физическая подготовка	Самостоятельная работа Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию, развитие общей выносливости, скоростной выносливости. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	8	

	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.		
Тема 6.2 Профессионально- прикладная физическая подготовка	Самостоятельная работа Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование технике выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	8	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Кафедра физической культуры Белгородского ГАУ имеет оборудованные специализированные спортивные залы, в которых можно проводить учебные занятия по следующим видам спорта: баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, гандболу, атлетизму, армспорту, пауэрлифтингу.

#### **Перечень:**

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

#### **Спортивный зал.**

Оборудован:

Баскетбольные фермы, баскетбольные щиты с кольцами, гандбольные и футбольные ворота, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические маты, помещение для игры в дартс, тренажеры для развития силовых качеств; штанги, гантели, гири; медицинские весы, шведская стенка.

#### **Спортивный зал № 129.**

**Спортивное оборудование, маты, теннисные столы, спортивный инвентарь:**

Беговая дорожка CarbonYukon

Беговая дорожка IZHIMIO

Велотренажер OXYGEN PEAK

Горизонтальная скамья BODY SOLID

Диск обрезиненный черный Barbell 20

Диск обрезиненный черный Barbell 25

Комплект гантелей

Олимпийский гриф для штанги

Олимпийский гриф штанги изогнутый OTBC

Подставка для олимпийских дисков и грифов

Силовой тренажер BodySolid 165W

Силовой тренажер BodySolid CMN-390

Силовой тренажер BodySolidGSRM-40

Силовой тренажер BodySolidGPM 65

Скамейка гимнастическая (3000\*230\*300мм)

Скамья BodySolid 32

Скамья Body Solid 45

Скамья Body Solid GDIB-46L

Скамья Body Solid PAB 139

Скамья Body Solid PLM 180

Скамья BodySolidProClub SFB349G

Стенка гимнастическая с крепежом (2800\*800\*160мм)

Стойка для гантелей  
Стойка для дисков  
Стойка под штангу OXYGEN  
Тренажер для армреслинга  
Тренажер машина Смита Marcy  
Турник – пресс – брусья BodySolid  
Универсальная регулируемая скамья BodySolidPower  
Шкаф металлический LS-41  
Штанга ОКВ диаметр 50мм слабоизогнутая  
Штанга ОТВС диаметр 50мм сильноизогнутый  
Штанга длина 1,5 диаметр 50мм  
Банкетка на м /к  
Гантели цельные вес 2 кг  
Гриф для тяги прямой  
Диск 1,25  
Диск 20 кг  
Диск 15 кг  
Диск 2,5  
Диск 20 кг  
Диск 5  
Диск для грифа 25 кг  
Диск обрезиненый черный Barbell 1.25  
Диск обрезиненый черный Barbell 10  
Диск обрезиненый черный Barbell 15  
Диск обрезиненый черный Barbell 2.5  
Диск обрезиненый черный Barbell 5  
Замки олимпийские  
Замки прищепки  
Олимпийский гантельный гриф  
Полка к LE-21  
Полка к LE-41

## **Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

#### **Дополнительные источники:**

### **1. Виленский М.Я.**

Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2018. - 216 с.

### **2. Головкин Н. Г.**

Техника двигательных навыков: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин, И. В. Куликова; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 53 с.

### **3. Головкин Н. Г.**

Планирование спортивного урока: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 66 с.

### **4. Головкин Н. Г.**

Физическая подготовка студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения / Н. Г. Головкин, Е. В. Дурыхин; Белгородский ГАУ. - Белгород: Белгородский ГАУ, 2015. - 54 с.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Знания: - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения: - 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 специальности	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.