


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Южно-уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

 Жукова О.Г.

«27»марта 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

базовая подготовка

форма обучения заочная

Троицк  
2019

**РАССМОТРЕНА:**

Предметно-цикловой методической комиссией  
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

                     О.И. Домоголова

Протокол № 4 от 25.03.2019 г.

Составитель: Абдулкадырова Р.С., преподаватель ТАТ Южно-Уральский ГАУ

**Эксперты:**

**Внутренняя экспертиза:**

Техническая экспертиза:

Абдулкадырова Р.С., преподаватель ТАТ Южно-Уральский ГАУ

Свежова Е.А. методист заочного отделения ТАТ Южно-Уральский ГАУ

Содержательная экспертиза:

Абдулкадырова Р.С., преподаватель ТАТ Южно-Уральский ГАУ

О.И. Домоголова председатель ПЦМК Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

**Внешняя экспертиза**

Содержательная экспертиза:

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),  
утвержденной приказом Министерства образования и науки РФ от «05 » 02  
2018 г. № 69

Рабочая программа разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ учебных дисциплин начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 г.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися программы подготовки специалистов среднего звена по специальности по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.05 Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) для заочной формы обучения.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС по специальности СПО 35.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:  
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  
номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  
особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.  
грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  
современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности

правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов в профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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)

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

определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования

организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе

описывать значимость своей специальности

применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение

понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы

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

Формируемые общие компетенции:

- ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
- ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
- ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4. Количество часов на освоение дисциплины:**

объем образовательной программы дисциплины- 160 часов; в том числе, внеаудиторной (самостоятельной) работы – 148 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.05 Физическая культура

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>12</b>
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	не предусмотрено
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	не предусмотрено
<b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)</b>	<b>148</b>
в том числе домашняя контрольная работа	<i>предусмотрено</i>
Промежуточная аттестация в форме	<b>зачета</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)		Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Тема 1.</b> <b>Социальное значение физической культуры и спорта.</b>	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	
<b>Тема 2.</b> <b>Основные принципы физических тренировок</b>	2	Содержание учебного материала	2	1
		1. Рациональная физическая активность.		
		2. Физические упражнения – средство противодействия психическому стрессу.		
	3. Комплекс оздоровительно-гигиенических мероприятий.			
	Лабораторные работы	не предусмотрен о		
	Практическое занятие	не предусмотрен о		

		Контрольные работы	не предусмотрен о	
		Самостоятельная работа обучающихся « Утомление организма». Самоконтроль. Профилактика утомления.	60	
<b>Тема 3. Организм человека как единая биологическая система</b>	<b>3</b>	Содержание учебного материала	2	1
		1. Строение тела человека. 2. Закономерности деятельности отдельных органов. 3. Особенности процессов жизнедеятельности.		
		Лабораторные работы	не предусмотрен о	
		Практические занятия	не предусмотрен о	
		Контрольные работы	не предусмотрен о	
		Самостоятельная работа обучающихся Окружающая среда. Влияние окружающих предметов на здоровье».	50	
<b>Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа</b>			<b>Объем часов</b>	<b>Уровень</b>



обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)			освоения	
1	2		3	4
<b>Тема 4.</b> <b>Физиологичес</b> <b>кие основы</b> <b>двигатель</b>  <b>ной</b> <b>активности.</b>	4	Содержание учебного материала	2	
		1. Органы и системы человеческого организма.		2
		2. Физиологические характеристики процессов возбуждения и торможения.		
		3. 4 типа темперамента.		
		4. Функциональные возможности опорно-двигательного аппарата.		
		Лабораторные работы	не предусмотрен о	
Практическое занятие	не предусмотрен о			
Контрольные работы	не предусмотрен о			
Самостоятельная работа обучающихся « Активная жизнь, включающая специальные физические упражнения с учетом возрастных и физиологических особенностей».	60			
		Содержание учебного материала		

<b>Тема 5. Развитие физических качеств человека.</b>	5	1.	Физические упражнения.		2	
		2.	Режим труда, отдыха, сна и питания			
		Лабораторные работы				не предусмотрен о
		Практическое занятие				не предусмотрен о
		Контрольные работы				не предусмотрен о
Самостоятельная работа обучающихся «Здоровый образ жизни и спорт».			14			
<b>Тема 6. Гигиена и её основные задачи.</b>	Самостоятельная работа обучающихся			40	3	
		Личная гигиена. Закаливание. Приемы оказания первой медицинской помощи.				
	Практическое занятие			не предусмотрен о		
	Контрольные работы			не предусмотрен о		

<b>Тема 7. Рациональное питание – залог долголетия и физической активности.</b>	<b>6</b>	Содержание учебного материала	<i>2</i>	<i>1</i>
		Рациональное питание. Борьба с вредными привычками. Пропаганда здорового образа жизни Здоровый образ жизни и правильное питание		
Всего часов			<i>160</i>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета № 206; мастерские и лаборатория не требуются.

Оборудование учебного кабинета: DVD- диски с видеороликами, раздаточный материал, тесты

Технические средства обучения: телевизор, DVD- плеер, мультимедийная установка

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

##### *Основная*

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018 - 122 с. - Перейти к просмотру
2. издания: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>.

Налобина А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики [Электронный ресурс]: Учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина - Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019 - 197 с. - Перейти к просмотру издания: [http://  
3www.iprbookshop.ru/85497.html](http://www.iprbookshop.ru/85497.html).

##### *Дополнительная*

Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 - 116 с. - Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>.

Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / сост. Л. П. Черапкина - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 - 107 с. - Перейти к просмотру издания: <http://www.iprbookshop.ru/74266.html>.

### 3.3 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Форма работы	Вид занятия	
	Урок	ПЗ, семинар
Работа в малых группах	-	-
Анализ конкретных ситуаций	2	-
Учебные дискуссии	2	-
Обобщающие и структурно-логические таблицы, схемы, опорные конспекты	2	-

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнение домашней контрольной работы.

Результаты обучения (освоенные знания, усвоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>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;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных</p>	<p>Наблюдение собеседование зачет</p> <p>тестирование</p>

сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности  
номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности;  
приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации  
научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования  
психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  
особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.  
грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  
современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  
правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов в профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

Умения	
<p>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;</p> <p>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)</p> <p>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</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование собеседование</p> <p>зачет</p>

<p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы</p> <p>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</p>	
---	--