

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Дагестанский государственный аграрный  
университет имени М.М. Джамбулатова»  
Аграрно-экономический техникум**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая  
культура**

**для специальности:**

**38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»**

**Форма обучения – очная, заочная**

*Срок получения СПО по ППССЗ – 1 г.10 м.*

**Махачкала 2024г**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный аграрный университет имени М.М. Джамбулатова» Аграрно-экономический техникум

**Разработчик:**

Преподаватель АЭТ  
(занимаемая должность)



(подпись)

Шарипов Ш.И.  
( инициалы, фамилия)

**Одобрено на заседании ПЦК**

общеобразовательных,  
общегуманитарных социально –  
экономических, математических и  
естественнонаучных дисциплин  
«11» марта 2024г., протокол № 7

Председатель ПЦК



(подпись)

Далгатова Н.А.  
( инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>9</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>12</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>14</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО 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.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

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

Код	Умения	Знания
ОК 01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 02	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 03	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 04	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

	целей.	
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	-
практические занятия	154
<i>Самостоятельная работа</i>	6
Промежуточная аттестация <i>Дифференцированный зачет</i>	

## 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
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>		<b>38</b>	
<b>Введение: Тема 1.1. Физическая культура.</b>	Значение физической культуры. Всероссийское спортивное общество «Юность России». Советские и российские спортсмены на международной арене. Сотрудничество в области спорта в целях борьбы за мир и укрепления дружбы между народами.	6	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> ФСО « Юность России»	2	
<b>Тема 1. 2. Специальные сведения</b>	Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных игр, включенных в содержание программы.	10	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Основы мер безопасности»	2	

<b>Тема 1.3.</b> <b>Физическая культура в ПУ.</b>	Задачи физической культуры в профессионально училище. Формы организации физической культуры в режиме учебного дня, во внеурочное время, самостоятельное применение средств физического воспитания в быту (в том числе недельный двигательный режим.	8	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Самостоятельное применение средств физического воспитания»	1	
<b>Тема 1.4.</b> <b>Гигиенические основы физических упражнений</b>	Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека. Отрицательное влияние вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.) на организм человека и борьба с ними. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и производственных травмах. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Правила самоконтроля — наблюдение за весом и режимом питания, сном, частотой пульса и дыхания.	8	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> «Самостоятельное применение гигиенических основ физических упражнений»	1	
<b>Раздел 2.Лёгкая атлетика</b>		<b>38</b>	



<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3х10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 50, 100,250,500 метров и челночном беге.	<b>10</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Челночный бег 3х 10 м	2	
	Бег 50м	4	
	Бег 100м	2	
	Бег 250 м и 500 м	2	
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Практические занятия</b> Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000 метров (юноши) и 1000, 1500, 2000 метров (девушки).	<b>8</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Бег 1000м	2	
	Бег 1500м	2	
	Бег 2000м	2	
	Бег 3000м	2	
<b>Тема 2.3. Прыжок в длину.</b>	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по	<b>10</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.

	лёгкой атлетике.		
	Прыжок в длину с места	4	
	Тройной прыжок с места	4	
	Тройной прыжок в шаг	2	
<b>Тема 2.4. Метание.</b>	<b>Практические занятия</b> Метание копья. Специальные упражнения. Метание с места и с разбега. Техника разбега, скачек. Метание гранаты на дальность. Контрольные упражнения в метаниях. Выполнение нормативов в метании.	<b>10</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Метания копья с места в цель	2	
	Метание копья с разбега на дальность	4	
	Метания гранаты на дальность	4	
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 3.1</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практические занятия</b> Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела. Планирование тренировок и нагрузок в атлетической гимнастике. Упражнения на тренажерах.	<b>10</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Упражнение со штангой	4	
	Подтягивание на перекладине	4	
	Упражнения на перекладине	2	

<b>Тема 3.2.</b> <b>Гиревое двоеборье (юноши).</b> <b>Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).</b>	<b>Практические занятия</b> Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Висы с различным положением ног. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	<b>6</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Рывок гири 16 кг (юноши), поднимании ног до прямого угла («лесенка», девушки)	2	
	Толчок гири 16 кг(юноши), поднимание ног до прямого угла ( один подход, девушки)	2	
	Двоеборье (гири 16 кг) (юноши), поднимание туловища ( максим.кол-во раз, девушки)	2	
<b>Тема 3.3. Круговая тренировка.</b>	<b>Практические занятия</b> Круговая тренировка с целью развития силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища, жим штанги лежа, прыжки со скакалкой, бег и др. упр. Выполнение нормативов по гиревому двоеборью.	<b>12</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Упражнение с гимнастической скамейкой	4	
	Подтягивание на перекладине	2	
	Поднимание туловища	4	
	Упражнение со скакалкой	2	

<b>Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>(Юноши)</b> <b>Перекладина</b> <b>высокая. Брусья.</b> <b>Опорный прыжок.</b> <b>(Девушки)</b> <b>Акробатика.</b>	<b>Практические занятия</b> Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад СОСКОК. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Соединение элементов.	<b>10</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Подъемы из вися	2	
	Махи в упоре	2	
	Соскоки	4	
	Опорный прыжок	2	
<b>Тема 4.2.</b> <b>Акробатика.</b>	<b>Практические занятия</b> Кувырки, березка, стойка на руках, упражнения в парах.	<b>10</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Стойки	2	
	Перекаты	4	
	Группировки	2	
	Соединение элементов	2	

<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>62</b>	
<b>Тема 5. 1. Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Учебная игра.	<b>20</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Ловля. Передача на время	2	
	Ведение и бросок на время	4	
	Броски в корзину на время	4	
	Двусторонняя игра	6	
	«Стритбол»	4	
<b>Тема 5.2. Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Учебная игра.	<b>20</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Прием мяча сверху	4	
	Прием мяча снизу	6	
	Смешанный прием	4	
	Двусторонняя игра	6	
<b>Тема 5.3 Настольный теннис</b>	Правила игры в настольный теннис. Удары по мячу. Поддачи. Удар «накат» справа и слева на столе. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	<b>8</b>	ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	<b>Практические занятия</b>		
	Удары по мячу	1	

	Подачи	1	
	Удар « накат» справа и слева на столе	1	
	Свободная игра на столе	1	
	Игра на счет из одной, трех партий	1	
	Тактика игры в защите	1	
	Тактика игры с разными соперниками	1	
	Тактика игры в нападении	1	
Раздел 6.	Атлетическая гимнастика	<b>14</b>	
Тема 6.1. Умения и навыки.	<b>Практические занятия</b> Упражнения для мышц: живота, спины, ягодичных мышц, отводящих мышц бедра, мышц разгибателей и сгибателей бедра, стопы и голени, рук и плечевого пояса, развития гибкости.		ОК 01; ОК 02; ОК 03; ОК 04; ОК 08.
	Упражнение со штангой	2	
	Упражнение на гимнастической лестнице	4	
	Комплексы силовых упражнений	4	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
	<b>Всего:</b>	<b>154</b>	
	Теоретические занятия	0	
	Практические занятия	154	
	Самостоятельная работа	0	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

##### **Спортивный комплекс:**

**спортивный зал:** щиты баскетбольные 2, стенка гимнастическая 6, мячи волейбольные 12, мячи баскетбольные 12, ракетки бадминтонные 6, гимнастические скамейки 6, волейбольная сетка 1, волейбольные стойки 2, судейская вышка 1, гимнастические маты 2, секундомер, брусья 1, скакалки 10, обруч 12, шведская лестница, столы для настольного тенниса 4; **плоскостные спортивные сооружения:** футбольная площадка, баскетбольная (волейбольная) площадка с наличием оборудования для силовой подготовки, полоса препятствий; **тир:** пневматическая винтовка 7, пули для пневматического оружия 500.

**тренажерный зал:** брусья параллельные 1, гири 5, грудь машинка 1, лавка для отжима 1, перекладина 1, поле штангов 1, скамейки гимнастические 2, станок для отжима ног 1, станок для тяги рычагов 1, станок универсальный 1, штанга 1, штанга для отжима 1.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

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

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основная литература:**

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 68 с. — ISBN 978-5-507-48942-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366788>
2. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика : учебное пособие для спо / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 100 с. — ISBN 978-5-507-48402-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/380666>
3. Садовникова, Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе : учебное пособие для спо / Л. А. Садовникова. —

2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156380>

4. Ткачук, М. Г. Физическая культура. Оценка физического развития : учебное пособие для спо / М. Г. Ткачук, А. А. Дюсенова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 66 с. — ISBN 978-5-507-50221-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/440006>

### **Дополнительная литература:**

1. Бобков, В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО : учебное пособие для спо / В. В. Бобков. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 128 с. — ISBN 978-5-507-48086-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362795>

2. Физическая культура: здоровый образ жизни студента : учебное пособие для спо / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, В. С. Кунарев, В. Н. Бледнова. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 178 с. — ISBN 978-5-507-49538-2. — Текст: электронный//Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/422534>

3. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу : учебное пособие для спо / А. А. Безбородов, С. А. Безбородов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 112 с. — ISBN 978-5-507-45206-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292841>

4. Яковлев, Б. П. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья : учебное пособие для спо / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-507-48188-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/367391>

5. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий : учебное пособие для спо / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292868>

6. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред.проф. образования / Бишаева А. А. — 5-е издание, стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2022. — 320 с.

7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2020.



8. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2021.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практическое занятия
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Учебный диалог