

Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»  
(Финуниверситет)

Сургутский финансово-экономический колледж  
(Сургутский филиал Финуниверситета)

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР

 Е.В. Гримчак.  
« 27 » / 2019 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Адаптивная физическая культура

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Сургут – 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины соответствует требованиям ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), разработана на основе Примерной основной образовательной программы среднего профессионального образования (далее - ПООП СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей 38.00.00 Экономика и управление в 2018 году

Разработчик: Жулепов Владимир Иванович, к.п.н., доцент.

Рецензент: А.С. Снегирев, к.п.н., доцент бюджетного государственного высшего образования ХМАО – Югры «Сургутский государственный университет».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общепрофессиональных дисциплин

Протокол от «24» мая 2019 г. № 13

Председатель ПЦК  Л.М. Талипова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и 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 общих компетенций ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 8.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	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 целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
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 в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
самостоятельная работа	44
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

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>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК 01
	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.	2	
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	24	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях».	2	

	2. Практическое занятие «Основы здорового образа жизни студента».	2	
	3. Практическое занятие «Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры».	2	
	4. Практическое занятие «Современные физкультурно-оздоровительные технологии».	2	
	5. Практическое занятие «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой».	2	
	6. Практическое занятие «Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий».	2	
	7. Практическое занятие «Обучение упражнениям на гибкость».	2	
	8. Практическое занятие «Обучение упражнениям на формирование осанки».	2	
	9. Практическое занятие «Обучение упражнениям на развитие мышц спины».	2	
	10. Практическое занятие «Обучение упражнениям на развитие мышц спины».	2	
	11. Практическое занятие «Упражнения для развития мелкой моторики рук».	2	
	12. Практическое занятие «Практическое занятие «Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
<b>Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	12	

	1. Практическое занятие «Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры».	4	
	2. Практическое занятие «Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры».	4	
	3. Практическое занятие «Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
<b>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	34	
	1. Практическое занятие «Техника ходьбы».	8	
	2. Практическое занятие «Техника легкоатлетических упражнений».	8	
	3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики».	10	
	4. Практическое занятие «Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки».	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнение комплексов специальных упражнений.	8	
<b>Тема 4. Подвижные и спортивные игры в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК1, ОК2, ОК3,
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		



<b>оздоровительной тренировке.</b>	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		ОК4, ОК8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие «Правила подвижных и спортивных игр».	4	
	2. Практическое занятие «Техника и тактика игровых действий».	4	
	3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.».	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Учебно-тренировочная игра.	8	
<b>Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы лыжной подготовки. 2. Техника способов передвижения на лыжах.		
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	28	
	1. Практическое занятие «Подготовка и правила использования лыжного инвентаря».	10	
	2. Практическое занятие «Техника основных способов передвижения на лыжах».	10	
	3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок».	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1.Выполнение комплексов упражнений.	10	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины спортивный зал, теннисный зал оснащенный оборудованием:

Игровой зал (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный игровой из оргстекла;
- табло/полигон;
- устройство для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе;

- стойки волейбольные с фикс. крючками для сетки;
- комплект для стоек (сетка, защита, антенны, карманы);
- ферма для игрового баскетбольного щита;
- мат гимнастический;
- кольцо баскетбольное усиленное с амортизатором;
- вышка судейская;
- кольцо б/б с амортизацией;
- гимнастическая шведская стенка;
- скакалки;
- секундомеры;
- музыкальный центр;
- микрофон;
- лыжная база;
- лыжехранилище.

Зал для настольного тенниса (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- разделительный барьер;
- стол для настольного тенниса;
- сетка напольная.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд учреждения имеет печатные ресурсы. Имеется доступ к образовательному интернет-порталу репозиторию Финуниверситета. Студенты имеют возможность работы с удаленными ресурсами электронно-библиотечных систем (ЭБС) Финуниверситета из любой точки, подключенной к сети Internet, в т.ч. и из дома:

- Znanium <http://library.fa.ru/resource.asp?id=498>;
- ЮРАЙТ <http://library.fa.ru/resource.asp?id=645>;
- Университетская библиотека онлайн <http://library.fa.ru/resource.asp?id=544>;
- ВООК.ru <http://library.fa.ru/resource.asp?id=535>;
- Лань <http://library.fa.ru/resource.asp?id=574>.

#### 3.2.1. Основные источники:

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Бегидова. [Электронный ресурс]– М.: Юрайт, 2019. –191 с.

#### 3.2.2. Дополнительные источники:

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Л. Литош. [Электронный ресурс]– М.: Юрайт, 2019. –156 с.

#### 3.2.3. Электронные ресурсы

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>.

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>.

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>.

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>.

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>.

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный

ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>.

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>.

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>.

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>.

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>.

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

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Устный опрос.
Знание основ здорового образа жизни.	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.	Устный опрос.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и	Экспертная оценка выполнения упражнений.

	<p>адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.</p>	
--	---	--