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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета
_____О.С. Вергейчик
«_05_» _сентября_ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
для заочного отделения

г. Красноярск - 2024

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

Разработчики:
Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

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

Протокол от «04» 09 2024 г. № 1

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ С.Г. Рипинский
(подпись) (инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), квалификация бухгалтер.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

Код общих и профессиональных компетенций	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	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и

Код общих и профессиональных компетенций	Умения	Знания
	профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	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	роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средств профилактики перенапряжения

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы дисциплины	160
Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	–
практические занятия	–
лабораторные занятия	–
контрольные работы	–
самостоятельная работа	158
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. «Легкая атлетика»	Содержание учебного материала 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой. 3. Кроссовая подготовка: старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. 4. Бег 100 м., эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). 6. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	30	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	30	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2	
	2. Техника специальных беговых упражнений.	2	
	3. Техника высокого и низкого старта.	2	
	4. Техника стартового разгона, финиширования.	2	
	5. Техника бега по дистанции.	2	
	6. Техника бега на короткие дистанции.	4	
	7. Техника бега на средние дистанции.	4	
	8. Техника бега на длинные дистанции.	4	
	9. Техника эстафетного бега.	4	
	10. Кроссовая подготовка.	4	
Тема 2. «Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. 2.Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения в паре с партнером. 4. Упражнения с использованием предметов (гимнастические палки, скамейки, гантели, мячи). 5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушений зрения, осанки).	30	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	30	
	1. Техника выполнения общеразвивающих упражнений.	2	
	2. Техника выполнения упражнений в паре с партнером.	2	
	3. Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических палок.	2	
	4. Техника выполнения упражнений с использованием гимнастических скамеек.	2	
	5. Техника выполнения упражнений с гантелями.	2	

	6. Техника выполнения упражнений с мячами.	2	
	7. Комплекс силовых упражнений.	2	
	8. Комплексы упражнений для коррекции зрения.	4	
	9. Комплексы упражнений для коррекции нарушений осанки.	4	
	10. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2	
	11. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.	6	
Тема 3. «Спортивные игры»	Содержание учебного материала 1. Волейбол. Правила и техника безопасности игры. 2. Баскетбол. Правила и техника безопасности игры. 3. Мини-футбол. Правила и техника безопасности игры.	34	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	34	
	1. Стойки, перемещения по площадке, техники подачи, приема и передачи мяча в волейболе.	4	
	2. Техника нападающего удара, блокирования.	4	
	3. Учебная игра: групповые взаимодействия в защите.	2	
	4. Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении.	2	
	5. Стойка и перемещения баскетболиста, техника ловли и передачи мяча с места, в движении, техника ведения мяча в баскетболе.	4	
	6. Техника броска мяча в кольцо с места, в движении, штрафного броска.	4	
	7. Учебная игра: групповые взаимодействия в защите.	2	
	8. Учебная игра: групповые взаимодействия в нападении.	2	
	9. Технические элементы мини-футбола: удары по мячу, остановки мяча, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря.	6	
	10. Учебная игра: групповые взаимодействия в защите и нападении.	4	
Тема 4. «Виды спорта (по выбору)»	Содержание учебного материала 1. Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. 2. Спортивная аэробика. Комплексы упражнений. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой. 3. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений. Техника безопасности при занятиях ритмической гимнастикой.	32	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	32	
	1. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики с преодолением сопротивления собственного тела, с преодолением сопротивления партнера, с перемещением собственного тела.	4	
	2. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики с предметами: набивные мячи, эспандеры,	4	

	гантели, гири.		
	3. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины, эспандером.	4	
	4. Техника выполнения элементов спортивной аэробики: шаги, бег, амплитудные махи, прыжки, подскоки, выпады, пресс, отжимания.	4	
	5. Техника выполнения акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках, гимнастический мост.	4	
	6. Комплекс упражнений спортивной аэробики, акробатических упражнений.	4	
	7. Основные элементы ритмической гимнастики: ходьба, приставной шаг, прыжки, подскоки, бег, танцевальные элементы.	2	
	8. Техника выполнения элементов ритмической гимнастики.	2	
	9. Комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	4	
Тема 5. «Силовая подготовка»	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при занятиях силовой подготовкой. 2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. 3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. 4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. 5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. 6. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	32	ОК 04, ОК 08
	В том числе самостоятельная работа студентов	32	
	1. Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук.	2	
	2. Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы груди.	2	
	3. Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса.	2	
	4. Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы спины.	2	
	5. Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы ног.	2	
	6. Техника выполнения упражнений с преодолением сопротивления собственного тела.	4	
	7. Техника выполнения упражнений с преодолением сопротивления партнера.	4	
	8. Техника выполнения упражнений с перемещением собственного тела.	4	
	9. Техника выполнения упражнений с предметами: набивные мячи, эспандеры, гантели, гири.	4	

	10. Круговая тренировка: развитие общей и силовой выносливости.	6	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		160	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. Пособие / Е.Г. Бабушкин и др. – М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021, 160 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

4. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт: учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование: [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/129198.

5. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342.

Дополнительные источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»).

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины студент 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 содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная 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	Распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.	Тестирование

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 профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности 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		
В результате освоения дисциплины студент 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	Владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.	Тестирование

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		