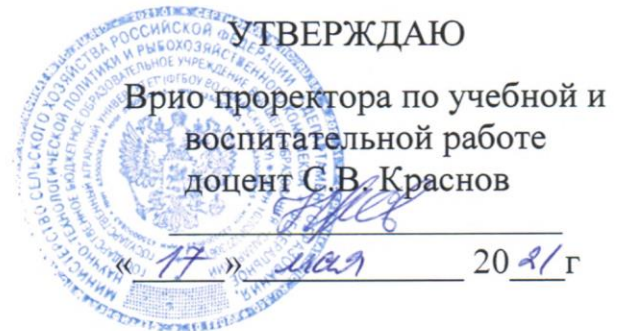


Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный аграрный университет»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: «Бухгалтер»

Форма обучения: очная

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» предназначена для изучения в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу СПО в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла (ОГСЭ.4) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Формирование у обучающихся с ограниченными функциональными возможностями физической культуры личности и коррекции нарушенных функций организма на основе сохраненных кондиций и использования средств физической культуры для расширения функциональных резервов организма, в достижении устойчивой адаптации к социальным и профессиональным условиям жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК	Умения	Знания
ОК-1 ОК-3 ОК-4 ОК-8	- 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 профессии (специальности)	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной нагрузки	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	170
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
лекции	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета: зачет 3, 4, 5 семестры	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Практические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Легкая атлетика.		26	
	Практические занятия		ОК-1 ОК-3 ОК-4 ОК-8
	1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой, по виражу на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	12	
	2 На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. На каждом занятии планируется решение задач по сопряженному воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой	14	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1 Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. Доклад на тему «Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре». Катание на лыжах в свободное время		
Раздел 2. Гимнастика			
	Практические занятия	26	ОК-1 ОК-3 ОК-4 ОК-8
	Комплексы ОРУ без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке, в парах, с гимнастической скамейкой.	6	
	Стойки на лопатках, предплечьях и голове, перекаты и кувырки, перевороты, равновесия.	6	
	С использованием снаряда «гимнастический конь» (для	8	

	юношей) и « гимнастический козёл» (для девушек). <i>Упражнения на гимнастических снарядах</i> параллельные брусья, перекладина (для юношей), гимнастическое «бревно» (для девушек).	6	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Комплекс упражнений на гибкость. Комплекс упражнений с набивными мячами. Доклад на тему: «Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения», «Основы рационального питания и контроль за весом тела». Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе учебной практики, в свободное время.		
Раздел 3. Спортивные игры		68	
	Практические занятия		ОК-1 ОК-3 ОК-4 ОК-8
	Волейбол: Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	5 5 6 6	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	1 Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Доклад на тему: «Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры», «Двигательное качество «быстрота». Двигательное качество «Сила». Двигательное качество «Выносливость». Двигательное качество «Ловкость».		
	Практические занятия		
	Баскетбол: Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебная игра	5 5 5 5	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	1 Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Доклад на тему: «Баскетбол. История возникновения и развития игры»		
	Практические занятия		
	Ручной мяч: Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой. Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам. Ловля и передача мяча при встречном движении.	14	

	<p>Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении. Штрафной бросок. Игра вратаря: отбивание и ловля мяча. Передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола. Бросок из опорного положения. Защитные действия игрока. Штрафной 7-метровый бросок. Передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите. Двухсторонняя игра.</p>		
Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Практические занятия			
4	Футбол Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	12	
Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Доклад на тему: «Футбол. История возникновения. Правила игры»		
Раздел 4. Виды спорта по выбору		50	
Практические занятия			
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах:		
	- упражнения без отягощений и предметов;	4	
	- упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири);	4	
1	- упражнения с партнером (в парах, тройках);	3	
	- упражнения на тренажерах и специальных устройствах;	5	
	- совершенствование техники выполнения упражнений;	2	
	- круговая тренировка.	4	
Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе учебной практики, в свободное время. Комплекс упражнений силовой направленности. Доклад на тему: «Тренажеры и их использование для развития физических качеств», «Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм».		
Практические занятия			
	Настольный теннис:		
	Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция;	3	
2	Удары (промежуточные, атакующие, защитные).	3	
	Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.	3	
	Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним,	3	

	смешанным вращением, «двойники».		
	Самостоятельная работа обучающихся		
2	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях настольный теннис». Выписать оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис. Изучение правил игры в настольный теннис. Совершенствование техники и тактики игр в настольный теннис в процессе самостоятельных занятий.		
	Практические занятия		
3	Дартс: Правила игры. Отработка основных стоек, вариантов хвата, взведения кисти, предплечья, этапов выполнения броска, кучности попадания, попадания в сектор, переноса броска в разные части мишени, приемов метания в верхние, нижние, боковые сектора.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
3	Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях в дартсе». Выписать оборудование и инвентарь для игры в дартс. Изучение правил игры в дартс. Совершенствование техники и тактики игр в дартс в процессе самостоятельных занятий.		
	Практические занятия		
4	Дыхательная гимнастика: Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой. Умение осуществлять самоконтроль.	8	
	Самостоятельная работа обучающихся		
4	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Доклад на тему: «Физическая культура в здоровом образе жизни», «Утренняя гимнастика в режиме дня».		
Всего:		170	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Практические занятия	Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики, зал шейпинга и аэробики 30x9 м)	Инвентарь, оборудование: ворота минифутбольные, стойка и сетка волейбольная, щиты баскетбольные, табло для баскетбола, табло времени атаки, канат для лазания, вышка судейская для волейбола универсальная, беговая дорожка, степ-доски ВА, мячи гимнастические, коврики туристические, тренажёры силовые – 27шт., гантели – 8шт., гири – 42шт., диски обрезиненные – 22шт., штанга т/а – 5шт., стойки для дисков – 2шт. Душевые-2; преподавательская-1; судейская комната-1. Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины,

			сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры. Оснащенность специализированными беговыми дорожками, спортивными площадками.
		Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м., тренажерный зал 8x4,5 м.; площадка ГТО	Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры. Оснащенность специализированными беговыми дорожками, спортивными площадками.
		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Стадион оснащенный: футбольное поле 105x66 м., запасное игровое поле 62x41 м., хоккейная коробка 61x30 м., беговая дорожка 400 м., волейбольная площадка 30x16 м., зимний каток 80x40 м.
		Стрелковый тир	Винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.
2	Самостоятельная работа обучающихся	Помещение для самостоятельной работы студентов ауд. 3310а (читальный зал)	Помещение на 6 посадочных мест, укомплектованное специализированной мебелью (компьютерные столы, стулья) и оснащенное компьютерной техникой (6 рабочих станций), подключенной к сети «Интернет» и обеспечивающей доступ в электронную информационно-образовательную среду университета

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные литература:

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

2. Дополнительные источники

1. Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО : учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский государственный аграрный университет, 2018. — 26 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/107904>

2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО

- PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/91886> 2. Физическая культура : учебное пособие / Мезенцева В.А.; Башмак А.Ф. — Самара : РИЦ СГСХА, 2016 .— 214 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/707773>
3. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Черночуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/164631>
4. Физическая культура и спорт / И.М. Очиров .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2018 .— 76 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672486>
5. Телегин, Р.С. Особенности организации занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы СПО: учебное пособие / Р.С. Телегин. – Липецк: Липецкого государственного технического университета, 2019. – 69 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/739227>
6. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

Программное обеспечение:

1. Microsoft Windows 7 Профессиональная 6.1.7601 Service Pack 1;
2. Microsoft Windows SL 8.1 RU AE OLP NL;
3. Microsoft Office стандартный 2013;
4. Microsoft Office Standard 2010;
5. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition;
6. WinRAR:3.x: Standard License – educational –EXT;
7. zip (свободный доступ).

Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
2. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
3. <http://fizkultura-na5.ru/>
4. <http://kzg.narod.ru/-журнал> «Культура здоровой жизни»
5. <http://teoriya.ru/ru-журнал> «Теория и практика физической культуры».
6. <http://www.kazedu.kz/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценивания	Контрольные мероприятия
Знания		

<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры</p> <p>Демонстрировать знания основ здорового образа жизни</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, зачет</p>
Умения		
<ul style="list-style-type: none"> - 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>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие контрольных нормативов, зачет</p>

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 5 февраля 2018 г. № 69.

Разработчик:

канд.тех. наук, доцент



Сергей Викторович Краснов

Заведующий кафедрой
канд.тех. наук, доцент



Сергей Викторович Краснов

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО

канд.экон.наук., доцент



Юлия Николаевна Кудряшова

Начальник УМУ

канд.тех. наук, доцент



Сергей Викторович Краснов