

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

УТВЕРЖДАЮ  
Врио проректора по учебной,  
воспитательной работе и молодежной  
политике Ю.З. Кирова  
«05» \_\_\_\_\_ 2022 г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Уровень подготовки: базовый

Квалификация: бухгалтер

Формы обучения: очная

Кинель 2022

## 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
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>26</b>	
	<b>Практические занятия</b>		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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	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		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
	<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	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	
<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>			
	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.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>68</b>	
	<b>Практические занятия</b>		ОК-1 ОК-3 ОК-4 ОК-8
	<b>Волейбол:</b> 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	
<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>			
	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».		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Баскетбол:</b> 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	
<b><i>Самостоятельная работа обучающихся</i></b>			
	1 Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Доклад на тему: «Баскетбол. История возникновения и развития игры»		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>Ручной мяч:</b> 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>		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Практические занятия</b>			
4	<b>Футбол</b> 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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
1	Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. Доклад на тему: «Футбол. История возникновения. Правила игры»		
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору</b>		<b>50</b>	
<b>Практические занятия</b>			
	<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах:</b>		
	- 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	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
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».		
<b>Практические занятия</b>			
	<b>Настольный теннис:</b>		
	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».		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
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.		
	<b>Практические занятия</b>		
3	<b>Дартс:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
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.		
	<b>Практические занятия</b>		
4	<b>Дыхательная гимнастика:</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
4	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Доклад на тему: «Физическая культура в здоровом образе жизни», «Утренняя гимнастика в режиме дня».		
<b>Всего:</b>		<b>170</b>	

### 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
<b>Знания</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры</p> <p>Демонстрировать знания основ здорового образа жизни</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование, зачет</p>
<b>Умения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li> </ul>	<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