

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной,
воспитательной работе и молодежной
политике доцент Ю.З. Кирова



«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Квалификация: бухгалтер

Форма обучения: очная

Кинель 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

1.1 Области применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет

Программа разработана на основе требований ФГОС СПО, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «СГЦ Физическая культура», с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплины: дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу и изучается на в 3 ,4, 5 семестрах.

1.3 Цель 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.04 ОК.06 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 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:	
практические занятия	170
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета: зачет 3, 4, 5 – семестры.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Практические занятия		170	
2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	30	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	1 Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	6	
	2 Совершенствование техники прыжков в длину с места (подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление); - развитие силовых качеств; сдача контрольных нормативов	6	
	3 Совершенствование техники кроссового бега.	10	
	4 Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Сдача контрольных нормативов	8	
2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	30	ОК 04 ОК 06 ОК 08
	- техника общеразвивающих упражнений; упражнений в паре с партнером;	6	
	- упражнений с гантелями; набивными мячами; упражнений с мячом; обручем (девушки);	8	
	- выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением;	8	
	- упражнений для коррекции нарушений осанки; упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки);	6	
	упражнений для коррекции зрения; - выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	4	

2.3. Спортивные игры	Содержание учебного материала	36	
	Волейбол:		
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.	4	
	Подача мяча – нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	4	
	Прием мяча. Передачи мяча.	4	
	1 Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	4	
	Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.	8	
	Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Содержание учебного материала	14	2
Баскетбол:			
Перемещения по площадке. Ведение мяча.	2		
Передачи мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2		
2 Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.	2	ОК 04	
Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	ОК 06	
Тактика игры в нападении.	2	ОК 08	
Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	4		
Учебная игра			
Содержание учебного материала	20	2	
Ручной мяч:			
Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.	4		
Передачи мяча одной рукой на короткое, среднее и длинное расстояния от плеча, сбоку, снизу и над головой;	4		
Ведение мяча в сочетании с обводкой противника, передачами и бросками по воротам; ловля и передача мяча при встречном движении;	4		
Ведение мяча с изменением скорости передвижения; отвлекающие индивидуальные действия в нападении; штрафной бросок;	3	ОК 04	
Игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения;	4	ОК 06	
Защитные действия игрока; штрафной 7-метровый бросок; игра вратаря; передача и ловля мяча в тройках, скрестное движение, перемещение восьмеркой; бросок из опорного положения с сопротивлением защитника; страховка в защите; согласованные действия вратаря, защитников и нападающих. двухсторонняя игра	4	ОК 08	
Содержание учебного материала	8	2	

	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.	8	ОК 04 ОК 06 ОК 08
Раздел 2. Виды спорта по выбору		32	
	Содержание учебного материала	12	
	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах:	2	
	- упражнения без отягощений и предметов;	2	
	- упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири);	2	ОК 04
1	- упражнения с партнером (в парах, тройках);	2	ОК 06
	- упражнения на тренажерах и специальных устройствах;	2	ОК 08
	- совершенствование техники выполнения упражнений;		
	- круговая тренировка.		
	Содержание учебного материала	10	
	Настольный теннис:	2	
	Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция;	2	
2	Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные);	2	ОК 04
	Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники».	2	ОК 06
	Двухсторонние игры	2	ОК 08
	Содержание учебного материала	4	
	Дартс:	2	
	- правила игры;	2	
3	- 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.		ОК 04 ОК 06 ОК 08
	Содержание учебного материала	6	
	Дыхательная гимнастика:	2	
	- умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы;	2	
4	- знание техники безопасности при занятии дыхательной гимнастикой;		ОК 04 ОК 06 ОК 08
	- умение осуществлять самоконтроль.		
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	<p>Спортивный зал (спорткомплекс: универсальный игровой зал 36x18 м., стрелковый тир, зал тяжелой атлетики 8x4,5 м, зал шейпинга и аэробики 30x9 м) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p> <p>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.</p> <p>446442 Самарская обл., г. Кинель, п.г.т. Усть-Кинельский, ул. Спортивная, д. 7</p>	<p>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.</p> <p>Душевые-2; преподавательская-1; судейская комната-1.</p> <p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, шведская стенка, секундомеры, рулетка, гимнастическая перекладина, ракетки для бадминтона, скакалки, обручи, тренажеры.</p> <p>Стрелковый тир: винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.</p>
		<p>Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м</p> <p>446442, Самарская область, г. Кинель, пгт. Усть-Кинельский, ул. Шоссейная, д. 84.</p>	<p>Оснащенность оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны</p>

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные литература:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 68 с. —

ISBN 978-5-507-45936-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/292016>

Дополнительная литература

1. Безбородов, А. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу / 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>

2. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 212 с. — ISBN 978-5-507-45552-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/311903>

3. Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / 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>

Электронные ресурсы сети Интернет:

<https://e.lanbook.com/book/292868>

Программное обеспечение:

Общесистемное ПО

- Windows 7 Professional with SP1, тип лицензии ACADEMIC, лицензия № 62864698 от 23.12.2013;

- Microsoft Office стандартный 2013 v.15.0.4420.1017, лицензия № 62864697 от 23.12.2013;

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition, № 0B00-180111-132649-047-703 с 11.01.2018 до 19.01.2020;

- 7 zip (свободный доступ)

Прикладное ПО

НЭБ РФ, договор № 101/НЭБ/1384-П о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 13.11.2018г. сроком на 5 лет

Справочно-правовая система «Гарант»; договор №866 о взаимном сотрудничестве от 01 сентября 2015 года

Справочно-правовая система Консультант Плюс, договор поставки № 6450 от 01.07.2015 г.

Перечень информационно-справочных систем и профессиональных баз данных:

1. <http://pravo.gov.ru> – Официальный интернет-портал правовой информации

2. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»

3. <http://www.garant.ru> - Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации

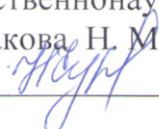
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчик:
преподаватель кафедры «Гуманитарные и
естественнонаучные дисциплины»
Чуракова Н. М.



Заведующий кафедрой
канд. пед. наук., доцент Пудовкина Н. В.



СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП СПО
канд. экон. наук, доцент
Юлия Николаевна Кудряшова



И.о. начальника УМУ
М.В. Борисова