

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. Тактика игры в защите, в нападении.	4	
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков.	4	
	8		
	Взаимодействие игроков. Учебная игра.	8	
	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		
Ловля мяча двумя руками на уровне груди,	2		
2 «высокого мяча», с отскоком от пола.			
Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	ОК 04	
Тактика игры в нападении.	2	ОК 06	
Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	4	ОК 08	
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 Игра вратаря: отбивание и ловля мяча; передачи и ловля мяча в тройках, с отскоком от пола; бросок из опорного положения;	4		
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 04 ОК 06 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 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. 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. 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. Стрелковый тир: винтовки пневматические – 2 шт., пистолеты пневматический – 2 шт.</p>
		<p>Спортивный корпус №9: универсальный игровой зал 48x22 м 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
