

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А.БУНИНА

««УТВЕРЖДАЮ»»

И.о. директора института СПО

/ Н.В.Моргачева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура»

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: **очная**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 № 69.

Место дисциплины в структуре ППССЗ СПО - Адаптивная физическая культура, ОГСЭ. 05.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит в перечень дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы.

Рабочая программа разработана на кафедре теории и методики физического воспитания. Зав.кафедрой к.п.н., доц. Семянникова В.В.

Разработчик(и) рабочей программы: к.п.н. Г.Н.Нижник, препод. С.В.Шеменова

Рецензент: к.э.н. Шепелев М.И.

Содержание

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание учебной дисциплины**
- 3. Условия реализации программы дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

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

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по смежным специальностям.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

«Адаптивная физическая культура» относится к профессиональным дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Программа «Адаптивная физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.3. Цели и задачи дисциплины.

Цель:

- максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекции;
- обучение правильным движениям.

1.4. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ОПОП СПО по данному направлению подготовки (специальности):

а) общих (ОК):

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 2. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма;
- расширение диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, ответственных за его энергообеспечение;
- повышение защитных сил организма и его сопротивляемости;
- формирование основных двигательных навыков и качеств, необходимых для освоения будущей специальности;
- воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой;
- разъяснение значения, принципов гигиены, правильного режима труда и отдыха, рационального питания (что особенно важно для имеющих избыточный вес);
- формирование правильной осанки и при необходимости - ее коррекции;
- обучение правильным движениям.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 44 часа.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>160</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>116</i>
в том числе:	
лекционные занятия	<i>4</i>
практические занятия	<i>112</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>44</i>
в том числе:	
<ul style="list-style-type: none">- подготовка докладов, тезисов, рефератов;- подготовка к участию в дискуссиях, к Научно-практической конференции и других активных формах занятия;- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;- аналитическое исследование какой-либо проблемы;- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;- проведение самооценки здоровья;- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;	
Промежуточная аттестация в форме зачета (1- 4 семестры).	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		28	
Тема 1.1. Основы здорового образа и стиля жизни	Содержание учебного материала	4	2,3
	1 Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2 Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3 Основы здорового образа жизни.		
	4 Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		2,3
	Практические занятия	20	
	1 Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.		
	2 Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.		
	3 Выполнение комплексов дыхательных упражнений.		
	4 Выполнение комплексов утренней гимнастики.		
	5 Выполнение комплексов упражнений для глаз.		
	6 Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.		
	7 Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.		
	8 Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		
	9 Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.		
	10 Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений		
	11 Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		
	2 Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.		

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		132	
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		-
	1	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	
	2	Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	
	Практические занятия		30
	1	Дыхательная гимнастика.	
	2	Фитбол - гимнастика.	
	3	Стретчинг.	
	4	Пилатес.	
	5	Восточные системы оздоровительных физических упражнений (йога, цигун).	
	Самостоятельная работа обучающихся.		10
	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	
	2	Подготовка рефератов, сообщений.	
	3.	Анализ Интернет- ресурсов по теме.	
Тема 2.2 Оздоровительная ходьба и легкоатлетические упражнения	Содержание учебного материала		-
	1	Основы оздоровительной ходьбы и легкой атлетики.	
	2	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	Практические занятия		16
	1	Техника оздоровительной ходьбы.	
	2	Техника легкоатлетических упражнений.	
	3	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	4	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	
	Самостоятельная работа обучающихся		10

2,3

2,3

2,3

	1	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		2,3
	2	Подготовка рефератов, сообщений.		
	3	Анализ Интернет- ресурсов по теме.		
Тема 2.3 Подвижные и спортивные игры	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Основы подвижных и спортивных игр.		
	2	Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	Практические занятия		28	2,3
	1	Подвижные игры с элементами волейбола.		
	2	Подвижные игры с элементами баскетбола.		
	3	Подвижные игры с элементами футбола.		
	4	Подвижные игры на развитие физических качеств.		
	5	Настольный теннис.		
	6	Дартс.		
7	Коррекционно - развивающие игры.			
Самостоятельная работа обучающихся		10		
1	Подвижные игры в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.4 Скандинавская ходьба	Содержание учебного материала		-	2,3
	1	Основы скандинавской ходьбы.		
	2	Техника скандинавской ходьбы.		
	Практические занятия		18	
	1	Техника скандинавской ходьбы.		
	2	Выполнение скандинавской ходьбы.		
3	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием скандинавской ходьбы.			

	Самостоятельная работа обучающихся		10	2,3
	1	Выполнение изучаемых двигательных действий, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Всего:			160	

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, универсального спортивного зала, тренажёрного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира.

Технические средства обучения: интерактивная доска, экран, проектор, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник : [12+] / авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев ; под общ. ред. С.П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367> (дата обращения: 01.06.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-18-3. – Текст : электронный.

Дополнительные источники:

1. Скандинавская ходьба : учебно-методическое пособие : [16+] / В.В. Бородин, В.В. Бородина, М.В. Андреева и др. ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 52 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576757> (дата обращения: 01.06.2022). – Библиогр.: с. 43. – ISBN 978-5-7782-3561-8. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения по учебной дисциплине	Формируемые компетенции	Оценочные средства по дисциплине
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - способы самоконтроля за состоянием здоровья. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний,	ОК 1,2,3,4,8	Темы рефератов, докладов, сообщений. Комплект заданий для тестирования.

<p>вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><u>уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - самостоятельно поддерживать общую и специальную физическую подготовку; - применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики. 		<p>Вопросы для собеседования</p>
---	--	----------------------------------