

ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК

естественно-научных и экономических дисциплин и специальных дисциплин направления
Техносферная безопасность

Квитченко /С.А. Квитченко

«29» августа 2022 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

Горюшкина /Н. Е. Горюшкина /
«30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

г. Дмитров 2022 г.

Программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №69 от 5 февраля 2018 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 февраля 2018 года (регистрационный №50137) с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 21 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 23 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на базе основного общего образования.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ОК, ПК | Умения | Знания |
|------------|---|--|
| ОК 08 | <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p> | <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p> |
| ПК 2.2 | <p>определять цели и периодичность проведения инвентаризации;</p> <p>руководствоваться нормативными правовыми актами, регулирующими порядок проведения инвентаризации активов;</p> <p>пользоваться специальной терминологией при проведении инвентаризации активов</p> | <p>нормативные правовые акты, регулирующие порядок проведения инвентаризации активов и обязательств;</p> <p>основные понятия инвентаризации активов;</p> <p>характеристику объектов, подлежащих инвентаризации;</p> <p>цели и периодичность проведения инвентаризации имущества;</p> <p>задачи и состав инвентаризационной комиссии;</p> <p>процесс подготовки к инвентаризации, порядок подготовки регистров аналитического учета по объектам инвентаризации;</p> <p>перечень лиц, ответственных за подготовительный этап для подбора документации, необходимой для проведения инвентаризации</p> |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Объем образовательной программы, в том числе | 160 |
| Учебная нагрузка обучающихся с преподавателем | 160 |
| в том числе: | |
| лекции, уроки | - |
| практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация: в форме зачета/дифференцированный зачет | |

2. 2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|---------------|---|
| 1 | 2 | 3 | |
| Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | Содержание учебного материала | 2 | ОК 8; ПК 2.2 |
| | Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивная физическая культура. | 2 | |
| | Практические занятия | 30 | |
| | 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2 | |
| | 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. | 2 | |
| | 3. Основы здорового образа жизни студента. Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек: нарушений зрения. | 2 | |
| | 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии | 2 | |
| | 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. | 2 | |
| | 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. | 2 | |
| 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. | 2 | | |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------|
| | 8. Комплексы упражнений, направленные на коррекцию физических нарушений. Индивидуальные специальные упражнения по назначению. Упражнения на общую, специальную выносливость. Упражнения на силу, гибкость. | 4 | |
| | 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. | 4 | |
| | 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. | 2 | |
| | 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. | 2 | |
| | 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. | 2 | |
| | 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. | 2 | |
| Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | Практические занятия | 30 | ОК 8; ПК 2.2 |
| | 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 4 | |
| | 2. Улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 4 | |
| | 3. Повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. | 4 | |
| | 4. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания. | 4 | |
| | 5. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Выполнение комплексов упражнений для формирования и коррекции осанки при конкретном нарушении функций ОДА | 4 | |
| | 6. Подбор упражнений по воздействию на организм занимающегося. Составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. | 2 | |
| | 7. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предмета. Адаптация к физической нагрузке. Дыхательные упражнения. Упражнения на внимание. Упражнения в равновесии. | 2 | |
| | 8. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и поддержание функциональных систем организма | 2 | |
| | 9. Выполнение комплексов упражнений ЛФК. Проведение части комплекса с учебной группой. Основные приемы массажа и самомассажа. | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--------------|
| | 10. Выполнение комплексов упражнений для профилактики плоскостопия и других заболеваний ОДА | 2 | |
| Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | Практические занятия | 34 | ОК 8; ПК 2.2 |
| | 1. Основы терренкура и легкой атлетики. Техника ходьбы. | 4 | |
| | 2. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. | 4 | |
| | 3. Техника легкоатлетических упражнений. | 4 | |
| | 4. Техника оздоровительной ходьбы. | 4 | |
| | 5. Общие и специальные беговые упражнения. Оздоровительный бег. | 4 | |
| | 6. Основы техники прыжков | 4 | |
| | 7. Техника метания. | 2 | |
| | 8. Техника легкоатлетических упражнений. Различные многоборья | 4 | |
| | 9. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. | 4 | |
| Тема 4. Адаптированные спортивные и подвижные игры. | Практические занятия | 32 | ОК 8; ПК 2.2 |
| | 1. Правила подвижных и спортивных игр. Игры на занятиях адаптивной физической культуры. Быстро по местам. Кто самый меткий. К своим флажкам. Не попадись. Передача мячей. Мяч соседу. Метко в цель. Подвижная цель. Запрещенное движение. Перемена мест. Обгони мяч. Передача мячей в шенгах. | 4 | |
| | 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. Техника и тактика игровых действий. | 4 | |
| | 3. Групповые физкультурно-массовые занятия Игры для физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (в группах общей физической подготовки. Не попадись. Переправа. Метка в цель. Передача мячей в колоннах. Запрещенное движение. Пустое место. Попади в движущую цель. | 4 | |
| | 4. Двигательная активность и гиподинамия. Замеры показателей физического здоровья | 4 | |
| | 5. Режим дня. Игры на свежем воздухе. Комплекс утренней гимнастики | 4 | |
| | 6. Игры-эстафеты: Эстафета по кругу. Перестрелка. Эстафета баскетбольная. Борьба в квадратах. Перетягивание каната. Невод. Сумей догнать. Борьба за мяч, и другие. Эстафеты с бегом. | 4 | |

| | | | |
|--|--|------------|--------------|
| | 7. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. | 4 | |
| | 8. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. | 4 | |
| Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке | Содержание учебного материала | 30 | ОК 8; ПК 2.2 |
| | 1. Основы лыжной подготовки. | | |
| | 2. Техника способов передвижения на лыжах. | | |
| | Практические занятия | 30 | |
| | 1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря. | 2 | |
| | 2. Техника основных способов передвижения на лыжах. | 2 | |
| | 3. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Совершенствование техники общефизических упражнений. | 4 | |
| | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок. | 4 | |
| | 4. Овладение техникой прыжковых упражнений. Повышение уровня ОФП. Обучение технике прыжка в длину с места. | 4 | |
| | 5. Упражнения с собственным весом (подтягивание, отжимание, приседания, прыжковые упражнения), упражнения в парах. | 4 | |
| | 6. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основы биомеханики лыжных ходов. | 4 | |
| | 7. Повороты на месте, торможения, спуски и подъёмы. Скандинавская ходьба. | 4 | |
| | 8. Лыжные ходы. Прохождение учебного круга. Скандинавская ходьба. | 2 | |
| | 9. Сочетание техники бега различными ходами. | 2 | |
| | 10. Прохождение учебного круга с использованием спусков и подъёмов. Скандинавская ходьба. | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

| | | | |
|---|---|--|--|
| ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура | Специальное помещение для занятий адаптивной физкультурой . | Кабинет - комплекты учебной мебели - демонстрационное оборудование - проектор и компьютер - специализированные тренажеры - шведская стенка - большие мячи - шахматы, шашки, нарды - динамометры - весы напольные - ростомер - приборы для измерения давления | Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security |
| | Библиотека, читальный зал . | Аудитория : - комплекты учебной мебели; -компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему. | Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security |
| | Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования . , | Кабинет : - комплекты учебной мебели; -компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду. | Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security. Информационно-справочная система «Консультант – плюс» |
| Аудитория : - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную | | Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | среду и электронно-библиотечную систему. | |
|--|--|--|--|

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Дмитровского техникума имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 493 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. <https://biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9/fizicheskaya-kultura>

Дополнительные источники

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими группами населения: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014.

2. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 424 с. - (Серия: Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612- - <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E/fizicheskaya-kultura>

3. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.- Электрон. текстовые данные. - Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. 94 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>

4. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон. текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»

5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

6. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosssport.ru>

3. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

4. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

5. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

7. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
9. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
10. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
11. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|--|--|
| Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Устный опрос Тестирование |
| Знание основ здорового образа жизни | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач | Устный опрос Тестирование |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов | Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания. |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> | |
|--|--|--|