УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КОЛЛЕДЖ «ТИСБИ»

Согласовано: Утверждаю:

Зам. директора по УР_____ Директор_____

В.К.Сафина Т.Т.Федорова

«10» 08 20 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Программа подготовки специалистов среднего звена

по специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Казань 2023

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. «Адаптивная физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели изучения дисциплины:
социализация и интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры, развитие компенсаторных функций организма, предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента с использованием средств и методик адаптивной физической культуры.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 7, ЛР 9	Использовать физкультурно-оздоровительную практику 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). Взаимодействовать в группе и команде	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 и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

Общие требования к личностным результатам выпускников СПО

Личностные результаты реализации программы	Код личностных результатов реализации программы
Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины,	**ЛР 1**

способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	**ЛР 7**
Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде	**ЛР 9**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	**168**
в том числе:	
практические занятия	156
теоретические занятия	4
самостоятельная работа	8
Промежуточная аттестация	**Дифференцированный зачет**

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

«ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Социально-культурные, медико-биологические основы.			
Тема1.Физическая культура как учебная дисциплина.	Физическая культура как социальные феномены общества. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания учебном заведении.	2	ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1.Физическое самовоспитание и самосовершенствование.		
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	2	ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1. Утренняя гигиеническая зарядка 2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»		
Раздел 2. «Общая физическая подготовка» – адаптивные формы и виды			
Тема 2. 1. ОФП	Практические занятия	8	
	1. Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. 2. Бег трусцой, длительная ходьба. 3. ОФП: пресс; отжимание; подтягивания на перекладине; прыжки в длину с места. 4.Разминка (СБУ) 5.Подвижные игры		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9

	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Утренняя гигиеническая зарядка 2. Подготовка реферата на тему: «Здоровое питание»		
Тема 2.2. Средства и методы ОФП	Практические занятия	8	
	строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега» 2. Комплекс упражнений ОФП		
Тема 2.3. Упражнения для воспитания силы	Практические занятия	8	
	Упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика бега на короткие дистанции» 2.Подготовка реферата по теме: «Техника и тактика эстафетного бега»		
Тема 2.4. Упражнения для воспитания выносливости	Практические занятия	8	
	упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Подготовка реферата на тему: «Техника выполнения прыжка в длину с места» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести		
Тема 2.5. Упражнения для воспитания быстроты	Практические занятия	8	
	1.Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Подготовка реферата на тему: «Упражнения для развития быстроты» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести		
Тема 2.6. Упражнения для воспитания гибкости.	Практические занятия	10	
	1.Упражнения для воспитания гибкости. 2. Методы развития гибкости: активные		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9

	(простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). 3.Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга		
Раздел 3. «Аэробика» (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)			
Тема3.1. Выполнение общеразвивающих упражнений	Практические занятия	10	
	1. Правила безопасности на занятиях в зале. 2. Обучить технике необходимых базовых шагов 3. Обучить выполнению упражнений в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «История развития Аэробики» 2. Выполнение упражнений на развитие прыгучести		
Тема 3.2. Техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики	Практические занятия	10	
	1. Обучить технике необходимых базовых шагов под музыку 2. Обучить выполнению упражнений в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах (в партере).		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Составить комплекс для танцевальной аэробики		
Раздел 4. «Спортивные игры» *(адаптивные виды)*			
Тема 4.1. Обучение элементам техники спортивных игр	Практические занятия	10	
	1. Правила безопасности на занятиях по спортивным играм 2. Обучить остановкам мяча 3. Обучить передачам мяча 4. Игра «Квадрат»		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата на тему: «Основные Правила игры в футбол. Сущность: оборудование и инвентарь. Классификация игры» 2. Комплекс упражнений ОФП		
Тема 4.2. Общие и	Практические занятия	8	

специальные упражнения игрока	1. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках 2. Передача мяча (пас) в парах, тройках, четвёрках с защитником (1,2,3) 3. Игра		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
Тема 4.3. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	Практические занятия	8	
	1. Атака с места 2. Атака после ведения 3. Атака после обыгрывания защитника 4. Атака ворот на точность		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Комплекс упражнений на развитие быстроты, выносливости		
Тема 4.4. Адаптивные подвижные игры.	Практические занятия	10	
	1 Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1.Составление конспекта по теме: «Правила футбола» 2. Ведение протокола игры		
Раздел 5. «Атлетическая подготовка»			
Тема 5.1. Армрестлинг.	Практические занятия	10	
	1. Правила безопасности на занятиях по армреслингу. 2.Правила борьбы на руках 3. Обучить силовым упражнениям в парах		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Подготовка реферата по теме: «История развития борьбы на руках» 2. Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на развитие силы рук		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика.	Практические занятия	10	
	1. Изучение упражнений для развития силы на тренажерах. 2. Упражнения со скакалкой.		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся		
	1. Тренировка комбинации прыжков со скакалкой		
Раздел 6. «Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК»			
Тема 6.1. Обучение и совершенствование техники	Практические занятия	10	
	1.Разминка в парах (ОРУ; БУ) 2. Комплекс вольных упражнений № 1(для мышц верхних конечностей)		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9

выполнения специальных упражнений для профилактики заболеваний.	3Комплекс вольных упражнений № 2(для мышц нижних конечностей) 4Комплекс вольных упражнений № 3(для всех групп мышц) 5Упражнения с обручем.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	1 Тренировка комплексов вольных упражнений		
Тема 6.2. Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	Практические занятия	10	
	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий.		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1.Составить комплекс упражнений профилактической гимнастики.		
Тема 6.3. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.	Практические занятия	10	
	1.Обучение дыхательным упражнениям (А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы.		ОК1,2,3,4,8 ЛР1,7,9
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	1 Тренировка комплекса упражнений профилактической гимнастики.		
	Дифференцированный зачет	2	
	ИТОГО	**4/156/8**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1.Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал.
Тренажерный зал.
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1.Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	**Критерии оценки**	**Методы оценки**
Знания:		
- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни;	- Содержание реферата, доклада; - Оформление реферата, доклада; - Использование терминологии и понятий при изложении материала	- Проверка рефератов, докладов по темам теоретического раздела программы; - Защита реферата, доклада. Ответы на вопросы по докладу;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности «Финансы»;	- Правильность ответов при опросе и тестировании	- Устный опрос по пройденным темам и разделам программы; - Тестирование
- Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; - Средства профилактики профессиональных заболеваний.	- Правильность и последовательность упражнений при составлении комплексов упражнений	- Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики
Умения:		
- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	- Четкость, громкость, правильность объяснения и показ упражнений при проведении комплексов упражнений с группой; - Соблюдение последователь-ности упражнений; - Грамотное использование терминологии	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при проведении комплексов упражнений с группой
- Владеть техникой и приемами игровых и массовых видов спорта	- Правильность выполнения технических элементов; - результат	Оценка результатов контрольно-тестовых нормативов[1]
- Взаимодействовать в группе и команде	- Слаженность взаимодействия и достижение результата	Экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающихся при взаимодействии в парах, тройках и командах.
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для	- Результаты тестирований в соответствии с ФОС; - Сравнительный анализ	Тестирование для определения уровня физического развития,

специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»	результатов тестирований по годам обучения	основных двигательных качеств обучающихся и освоенных умений и навыков.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	