

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БПОУ ВО «ВОЛОГОДСКИЙ АГРАРНО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения
очная форма обучения

Вологда, 2020

Рабочая программа предназначена для преподавания общего гуманитарного и социально-экономического циклов обязательной части профессионального цикла студентам очной формы обучения специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в III, IV, V, VI, VII семестрах.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), Приказа Минобрнауки РФ от 05.02.2018 № 69 «Об утверждении ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)».

Составитель: С.Л.Кузнецов, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	116
4 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	12
5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина Физическая культура относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического циклов в системе подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), поступивших на базе основного общего образования и является базовой общеобразовательной дисциплиной.

Дисциплина Физическая культура введена в учебный план в соответствии с «Требованиями к структуре программы подготовки специалистов среднего звена» Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет(по отраслям).

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259). Она должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений.

Интегрированное (инклюзивное) обучение на уроке физкультуры может быть организовано: - посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений, - отдельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание образования учебной дисциплины «Физическая культура» цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности

обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель изучаемой учебной дисциплины: формирование физической культуры обучающегося и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Бухгалтер, специалист по налогообложению должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2 СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	166
дифференцированный зачет	2
Самостоятельная работа	50
Промежуточная аттестация в форме – <u>зачета</u> в III,IV,V,VI семестрах осуществляется по накопительной системе, часы на зачет не выделяются, в форме <u>дифференцированного зачета</u> – в VII семестре, выделяется 2 часа.	

В ходе изучения дисциплины проводится консультация для студентов в групповой форме. Основной целью является углубление знаний студентов по дисциплине физическая культура для подготовки к дифференцированному зачёту.

2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ — жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Методы текущего контроля успеваемости
1	2	3	4
Тема 1. Оздоровительная, лечебная адаптивная физическая культура	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека	34	Педагогическое наблюдение, устный опрос.
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	В том числе практические занятия:	34	Педагогическое наблюдение
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	Устный опрос, педагогическое наблюдение.
	2. Основы здорового образа жизни студента.	2	
	3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	4	
	7. Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	8. Обучение упражнениям на формирование осанки.	4	
	9. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	4	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	4	
	11. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	

	12. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	4	
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений коррекционной гимнастики.	20	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	32	Устный опрос
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	В том числе практических занятий 32		Педагогическое наблюдение
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	10	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	12	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	10	
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	1. Основы терренкура и легкой атлетики.	32	Педагогическое наблюдение
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	В том числе практических занятий	32	
	1. Техника ходьбы.	6	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	8	
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений в смешанном передвижении по пересечённой местности.	12	
Тема 4.	1. Основы подвижных и спортивных игр.	32	

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.			Педагогическое наблюдение
	В том числе практических занятий		32	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.		10	
	2. Техника и тактика игровых действий.		10	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.		12	
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	1. Основы лыжной подготовки.		20	Педагогическое наблюдение
	2. Техника способов передвижения на лыжах.			
	В том числе практических занятий		20	
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.		6	
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.		6	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.		8	
Тема 6. Общая физическая подготовка.	1. Развитие физических качеств средствами ОФП с использованием элементов спортивных игр (В/б, Б/б).		14	Педагогическое наблюдение
	2. Развитие физических качеств средствами ОФП с использованием упражнений лёгкой атлетики.			
	Самостоятельная работа: Выполнение упражнений утренней гимнастики.		12	
Промежуточная аттестация. (Дифференцированный зачет).			2	
	1.	Выполнение заданий для определения уровня физической, технической и теоретической подготовки.	2	Тест, прием учебных нормативов.
		Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к дифференцированному зачёту.	6	
ВСЕГО			216	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Дисциплина Адаптивная физическая культура требует для проведения практических занятий:

- спортивный зал (с баскетбольным и волейбольным инвентарем);
- тренажёрный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- лыжная база с лыжехранилищем.

3.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Виленский М.Я., Горшков А.Г., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.
2. Электронный учебник и практикум для СПО Физическая культура Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А., КноРус, 2020. Рекомендовано ФГАУ ФИРО.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Успешное освоение дисциплины физическая культура предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, систематической работы с применением образовательных технологий, а также разнообразных методов и приемов обучения.

Учебная деятельность обучающихся предусматривает учебные занятия (урок, практическое занятие, консультация, лекция), самостоятельную работу, возможность электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий. В преподавании дисциплины физическая культура используются учебно-методические материалы как на бумажном носителе, так и в электронно-цифровой форме, а именно электронные методические пособия, учебники, ресурсы электронной-библиотечной системы, цифровые образовательные платформы, информационно-коммуникационные технологии, в том числе «облачные», через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Применение разных форм организации учебной деятельности способствует пробуждению у студентов интереса к изучаемой дисциплине, эффективному усвоению учебного материала, самостоятельному поиску путей и вариантов решения поставленных образовательных задач, формированию профессиональных умений и навыков.

5. ОЦЕНОНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Для **текущего контроля** успеваемости по дисциплине Адаптивная физическая культура применяются метод контроля: *проверка выполнения заданий на практике*.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и теоретических работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими и профессиональными компетенциями в области физической культуры: Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
 - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики.
 - Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах,
 - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
 - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
 - Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
 - Повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений
 - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
 - Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
 - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: – поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); – прыжки в длину с места; – бег 100 м; – бег(смешанное передвижение): юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); передвижение на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета

времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету по Адаптивной физической культуре для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1. Ценности физической культуры и спорта.
2. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
8. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека.
9. Понятие «здоровый образ жизни», его содержательные критерии.
10. Направленность поведения человека на обеспечение здоровья, его самооценка.
11. Физической самовоспитание и самосовершенствование условий здорового образа жизни.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Личная гигиена и закаливание.
14. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
15. Средства физической культуры.
16. Ценностная ориентация и отношение студентов к физической культуре и спорту.
17. Воспитание физических качеств.
18. Формы занятий физическими упражнениями.
19. Формы и содержание самостоятельных занятий.
20. Возрастные особенности содержания занятий.

21. Олимпийские игры древности.
22. Современные Олимпийские игры.
23. Повторить основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическое воспитание, здоровье, травма, здоровый образ жизни, ловкость, сила, быстрота, выносливость, координационные способности.
24. Президенты международных олимпийских комитетов.
25. Что такое Олимпийская хартия, олимпийский девиз, олимпийский флаг.
26. Травматизм на уроках физической культуры.

ЛИСТ

согласования рабочей программы дисциплины

Специальность: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)
Шифр и наименование

Дисциплина: Адаптивная физическая культура

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Учебный год 2021/2022

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методической комиссии общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

протокол № 1 от "31" августа 2020г.

Председатель методической комиссии
общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

31.08.2020г.
дата



И.С.Вязанкина

Исполнитель:
преподаватель



С.Л.Кузнецов

31.08.2020г.
дата

