

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение Краснодарского края  
«Краснодарский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

2019 г

## 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

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

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

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ОК	Умение	Знания
ОК 01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в обществе, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 02	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в обществе, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 03	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в обществе, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 04	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	Роль физической культуры в обществе, профессиональном

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Объем часов	160	Вид учебной работы	Объем образовательной программы учебной дисциплины	в том числе:
				теоретическое обучение
				практические занятия
Дифференцированный зачет	156			
				2

ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Основами здорового образа жизни, и социальном развитии человека.
	Укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<p><b>1</b></p> <p><b>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b></p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.</p> <p>2. Физическая культура в социальном развитии человека.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни.</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>3. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</p> <p>5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.</p> <p>6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях</p>	<p><b>3</b></p> <p>34</p> <p>30</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8</p>

	<p>оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.</p> <p>7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.</p> <p>8. Обучение упражнениям на гибкость.</p> <p>9. Обучение упражнениям на формирование осанки.</p> <p>10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.</p> <p>11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.</p> <p>12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.</p> <p>13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Тема 2.</b> <b>Оздоровительные системы</b> <b>физических упражнений и адаптивная физическая культура</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.</p> <p>2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.</p> <p><b>В том числе, практических занятий</b></p> <p>1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.</p> <p>3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболеваний.</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>30</b></p> <p>8</p> <p>12</p> <p>10</p>	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8</p>
<p><b>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>1. Основы терренкура и легкой атлетики.</p> <p>2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</p>	<p><b>34</b></p> <p><b>34</b></p>	<p>ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8</p>
<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	<p><b>34</b></p>		

	1. Техника ходьбы.	8	
	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	
<b>Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	<b>32</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	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	
	<b>Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>		
<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>		
1. Основы лыжной подготовки.			
2. Техника способов передвижения на лыжах.	<b>30</b>		
<b>В том числе, практических занятий</b>			
1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	6		
2. Техника основных способов передвижения на лыжах.	12		
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	12		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивные залы:

- зал для проведения занятий по борьбе, гимнастике, круговой тренировки, силовых упражнений с гимнастическим оборудованием, брусьями, шведской лестницей и тренажерами;

Открытые плоскостные сооружения:

- спортивная площадка размером 54×27 м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол. Стационарная полоса препятствия, брусья, рукоход, турник, шведская лестница;

- площадка для проведения подвижных игр;

- кроссовая трасса протяженностью на 1,5 км.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные ресурсы и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### 3.2.1. Печатные издания

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими группами населения: учебное пособие / под ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.

2. А.А.Бишаева, Физическая культура, учебник, ИЦ Академия, 2010г.

3. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Физическая культура, учебное пособие, ИЦ Академия, 2009г.

#### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Физическая культура, Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., учебник, Кнорус, 2018г. <https://www.book.gu/book/926242>

2. Физическая культура, учебное пособие, Виленский М.Д., Горшков А.Г., Кнорус, 2018г. <https://www.book.gu/book/919382>

3. Адаптивная физическая культура. Электронный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.akonline.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://elb.mosgu.ru/>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lksport.ru/>
7. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.theorya.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/>
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
13. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.theorya.ru/studentu/booksport/index.php>
14. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbooks.ru/70294.html>.
15. Стельмашенок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашенок, Н. В. Владимирова. – Электрон. текстовые данные. – Минск: Белорусский институт профессионального образования (РИПО), 2015. – 328 с. – Режим доступа: <http://www.iprbooks.ru/67696.html>. – ЭБС «IPRbooks».

### 3.2.3. Дополнительные источники

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мазур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Давенко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — М.: Спорт, 2016. — 456 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Гилязина С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилязина С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigaFund.ru/books/182748>
4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. — Электрон.текстовые данные. — М.: Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. 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»
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2013 [ЭБС УРФУ].
7. Шанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Шанкин А. А., Николаев В. С. — М.: Директ-Медиа, 2015. — Режим доступа: <http://www.knigaFund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ

ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Методы оценки</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Результаты обучения</i>
Устный опрос Тестирование	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общественной культуре, профессиональном и социальном развитии человека	Знания о роли физической культуры в общественной культуре, профессиональном и социальном развитии человека
Устный опрос Тестирование	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Знание основ здорового образа жизни
Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функций контроля и контроля с учетом имеющегося заблаговременно.	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического и физического совершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социальной и культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

<p>двигательных действий из          оздоровительных систем          физических упражнений и          адаптивной физической          культуры, элементов          базовых видов спорта для          улучшения          морфофункционального          состояния.</p> <p>Владение разнообразными          методами применения          средств оздоровительной,          лечебной и адаптивной          физической культуры для          улучшения          морфофункционального          состояния.</p> <p>Самостоятельное          составление и освоение          комплексов упражнений          утренней гигиенической          гимнастики, физкультурно-          оздоровительных занятий          различной направленности          с применением техники          безопасности.</p> <p>Владение основными          методами самоконтроля          при занятиях          оздоровительной          физической культурой</p>	
--	--