

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 18.07.2024 14:34:36

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный экономический**  
**университет»**

**Факультет** среднего профессионального и предпрофессионального образования

**Кафедра** факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

## **АННОТАЦИЯ**

**Наименование дисциплины**      ОГСЭ.05      Адаптивная физическая культура

**Специальность**      09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация (степень) выпускника специалист по информационным системам

Самара 2024

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Дисциплина ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Дисциплина ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК08.

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

<b>уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</li></ul>
<b>знать:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>
<b>иметь практический опыт:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- использования физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных цел;</li><li>- использования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>168</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-
практические занятия	168
курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
контрольная работа ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3,4,5,6,7 семестры - зачет 8 семестр - дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>42</b>
	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	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>42</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Основы здорового образа жизни студента	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Современные физкультурно-оздоровительные технологии	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на гибкость	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на формирование осанки	<b>4</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие мышц спины	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие мышц рук	<b>2</b>
<b>Практическое занятие.</b> Упражнения для развития мелкой моторики рук	<b>2</b>	
<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>

<b>Тема № 2.</b> <b>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	<b>8</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	<b>12</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	<b>10</b>
<b>Тема № 3.</b> <b>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>
	1. Основы терренкура и легкой атлетики	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника ходьбы.	<b>8</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника легкоатлетических упражнений	<b>8</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	<b>10</b>
<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	<b>8</b>	
<b>Тема № 4.</b> <b>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>
	1. Основы подвижных и спортивных игр	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>32</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Правила подвижных и спортивных игр	<b>10</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника и тактика игровых действий	<b>10</b>
<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	<b>12</b>	

<b>Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	1. Методы оздоровительных тренировок	
	2. Техника способов оздоровительной тренировки	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки	<b>6</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок	<b>12</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений	<b>12</b>
<b>Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)</b>		
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)</b>		
<b>Всего:</b>		<b>168</b>

