

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФАГОУ ВО «Самарский государственный экономический

университет» **Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

Дата подписания: 18.07.2024 14:49:35

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e81dd32c40e0674ddd2

**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.04 Адаптивная физическая культура

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация (степень) выпускника бухгалтер

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Дисциплина ОГСЭ.04. «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 08.

Код	Наименование общих компетенций
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:

<i>уметь</i>	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
<i>знать:</i>	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, - основы здорового образа жизни;
<i>иметь практический опыт</i>	- использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	158
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
контрольная работа <i>(не предусмотрено)</i>	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Промежуточная аттестация	1,2,3 сем – зачет; 4 сем – зачет с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
Тема № 1. Адаптивная физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО	Содержание учебного материала	2	ОК 08
	1.Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2.Современное состояние физической культуры и спорта. 3.Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. 4.Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. 5.Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2	
	В том числе, практических занятий (не предусмотрено)	-	
	Практическое занятие (не предусмотрено)	-	
Тема № 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	32	ОК 08
	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		
	В том числе, практических занятий	32	ОК 08
	Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	Практическое занятие. Основы здорового образа жизни студента	2	
	Практическое занятие. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	4	
	Практическое занятие. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2	
Практическое занятие. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2		
Практическое занятие. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		

	Практическое занятие. Обучение упражнениям на гибкость	4	
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на формирование осанки	4	
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2	
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2	
	Практическое занятие. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	
Тема № 3. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30	ОК 08
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		
	В том числе, практических занятий	30	ОК 08
	Практическое занятие. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8	
	Практическое занятие. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	12	
	Практическое занятие. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	10	
Тема № 4. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	34	ОК 08
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	34	ОК 08
	Практическое занятие. Техника ходьбы.	8	
	Практическое занятие. Техника легкоатлетических упражнений	8	
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	10	
Практическое занятие. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	8		

Тема № 5. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	32	ОК 08
	1. Основы подвижных и спортивных игр		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх		
	В том числе, практических занятий	32	ОК 08
	Практическое занятие. Правила подвижных и спортивных игр	10	
	Практическое занятие. Техника и тактика игровых действий	10	
Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	12		
Тема № 6. Методика оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала	30	ОК 08
	1. Методы оздоровительных тренировок		
	2. Техника способов оздоровительной тренировки		
	В том числе, практических занятий	30	ОК 08
	Практическое занятие. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки	6	
	Практическое занятие. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок	12	
Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений	12		
Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)			
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)			
Всего:		160	

