

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 01.08.2023 14:53:37

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

**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.04 Адаптивная физическая культура

**Специальность** 38.02.07 Банковское дело

Квалификация (степень) выпускника специалист банковского дела

# 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 38.02.07 Банковское дело.

Дисциплина ОГСЭ.04. «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело. 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	<b>2</b>
лабораторные работы <i>(не предусмотрено)</i>	-
практические занятия	<b>158</b>
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 сем – зачет; 6 сем - 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.</b> <b>Адаптивная физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>2</b>
	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	
	<b>В том числе, практических занятий (не предусмотрено)</b>	<b>-</b>
	<b>Практическое занятие (не предусмотрено)</b>	<b>-</b>
	<b>Тема № 2.</b> <b>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>
	<b>Теоретическое обучение</b>	<b>-</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>32</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	<b>2</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Основы здорового образа жизни студента	<b>2</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>2</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	<b>2</b>

	<b>Практическое занятие.</b> Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на гибкость	4
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на формирование осанки	4
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2
	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения для развития мелкой моторики рук	2
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2
<b>Тема № 3.</b> <b>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	<b>Теоретическое обучение</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 № 4.</b> <b>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>34</b>
	<b>Теоретическое обучение</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	<b>10</b>	

	морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	<b>8</b>
<b>Тема № 5. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>
	<b>Теоретическое обучение</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 № 6. Методика оздоровительной тренировки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	<b>Теоретическое обучение</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>160</b>

