

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГОУ ВО «Самарский государственный экономический

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

Дата подписания: 01.08.2023 15:41:13

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

**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 - дифференцированный зачет

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
Тема № 1.	Содержание учебного материала	2
Адаптивная физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО	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.	Содержание учебного материала
Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	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
	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
	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
	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
	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
	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	Содержание учебного материала	32
	1. Основы подвижных и спортивных игр	

спортивные игры в оздоровительной тренировке	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	
	В том числе, практических занятий	32
	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
	1. Методы оздоровительных тренировок	
	2. Техника способов оздоровительной тренировки	
	В том числе, практических занятий	30
	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

