


**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**КОЛЛЕДЖ БИЗНЕСА И ТЕХНОЛОГИЙ**

**СОГЛАСОВАНО**

Директор колледжа

 / Л.Ф. Пелевина

« 22 » 09 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной и  
методической работе

 / В.Г. Шубаева

« 22 » 09 2020 г.



**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения – очная

Уровень образования: основное общее образование

Вид подготовки: базовый

Год набора: 2020

Санкт-Петербург

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее- СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация-разработчик: Колледж бизнеса и технологий ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный экономический университет»

Разработчик (и):  
Кудрявцева А.С., Часов А.Н.,  
преподаватели  
Колледжа бизнеса и технологий  
ФГБОУ ВО «СПбГЭУ»

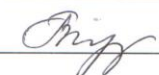
  
подпись

Рецензент:  
Майкова О.В., руководитель  
физического воспитания  
СПбГБПОУ  
Автомеханического колледжа

  
подпись

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 9 от 21.07 2020г.

Председатель ЦК  / М.Ю. Тулкуева

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>11</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Адаптивная физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям), укрупнённая группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании для повышения квалификации и переподготовки работников экономической и бухгалтерской сферы деятельности по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена:** общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Цели и задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование физической культуры студента, как системного и интегративного качества личности,
- неотъемлемого компонента будущего специалиста;
- содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, развитию профессионально-физических качеств будущих специалистов;
- формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья, через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта;
- знание научно-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Студент должен иметь представление:

- о месте физической культуры в культуре общества в целом;
- о строении организма человека и функционировании отдельных органов и систем;
- о построении учебно-тренировочных занятий и особенностях проведения его основных частей;
- о принципах оздоровительной тренировки;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:** применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

**знать:** основы здорового образа жизни.

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**уметь:**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

работать со справочной литературой;

выполнять приемы страховки и само страховки.

**знать:**

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.

**уметь:**

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Основы здорового образа жизни.

**уметь:**

проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные

государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**знать:**

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**уметь:**

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

Основы здорового образа жизни.

**уметь:** пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**знать:** средства профилактики перенапряжения.

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

**уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**знать:** условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности).

**уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**знать:**

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Бухгалтер должен обладать общими компетенциями:

ОК 1.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК 2.Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности

ОК 3.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4.Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 8.Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>160</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>160</i>
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	<i>156</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>3,4,5,6 сем. - диф. зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		
	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	2	2
	Физическая культура в социальном развитии человека.	2	2
	Основы здорового образа жизни.	2	2
	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	2
	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2
	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	2
	Основы здорового образа жизни студента.	2	2
	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	2
	Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	2
	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	2
	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	6	2
	Обучение упражнениям на гибкость.	6	2
	Обучение упражнениям на формирование осанки.	6	2
	Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	6	2
	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	6	2
	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	6	2
	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	6	2
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		
	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	2	2
	Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	2	2
	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	6	2
	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	6	2
	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	6	2
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		
	Основы терренкура и легкой атлетики.	6	2
	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	6	2
	Техника ходьбы.	6	2
	Техника легкоатлетических упражнений.	6	2



	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	6	2
	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	6	2
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		
	Основы подвижных и спортивных игр.	2	2
	Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	6	2
	Правила подвижных и спортивных игр.	2	2
	Техника и тактика игровых действий.	6	2
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	6	2
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		
	Основы лыжной подготовки.	2	2
	Техника способов передвижения на лыжах.	6	2
	Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	2	2
	Техника основных способов передвижения на лыжах.	4	2
	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	4	2
Всего		160	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Ауд.2407 (аудитория)

Учебная мебель на 30 посадочных мест, рабочее место преподавателя, доска меловая-1шт., компьютер преподавателя Pentium E5300 -1шт., Проектор NEC с проекционным экраном Star.

Перечень лицензионного программного обеспечения: Microsoft Windows Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г, Microsoft Office Professional (КОНТРАКТ № 244/20 «26» июня 2020 г), 7-Zip (freeware).

Спортивный зал: Рабочее место преподавателя- 3 шт., маты гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные; скакалки; обручи; тренажеры различных модификаций; шведская стенка; кольца баскетбольные; сетка волейбольная; комплекты утяжелителей для ног; теннисные столы- 3 шт.; ракетки для настольного тенниса; ракетки для бадминтона.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: оборудование – лабиринт, разрушенная лестница, одиночный окоп, трибуна для зрителей двухрядная с навесом- 2 шт, щит баскетбольный -2 шт, кольцо баскетбольное усиленное- 2 шт.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ. СПбГЭУ	Электронные ресурсы
Алхасов Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 254с .	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Алхасов Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : Учебное пособие Для СПО / Алхасов Д. С. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 441с .	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Аллиянов Ю. Н. Физическая культура : Учебник Для СПО / Аллиянов Ю. Н., Письменский И. А. — 3-е изд. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 493с .	осн		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Стриханов М. Н., Физическая культура и спорт в вузах : Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. — 2-е изд. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 160с .	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для СПО / Ягодин В. В. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 .— 113с .	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Готовцев Е.В.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : Учебное пособие Для СПО / Готовцев Е. В., Германов Г. Н., Машошина И. В. — 2-е изд., пер. и доп. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 402 с.			
Булгакова Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : Учебное пособие Для СПО / Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. — 3-е изд., пер. и доп. — Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 .431 с.	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>
Муллер А. Б. Физическая культура : Учебник и практикум Для СПО / Муллер А. Б. [и др.] .— Электрон. дан. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424с .	доп		<a href="#">ЭБС Юрайт</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, соревнований, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Знание основ здорового образа жизни	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач. <b><u>Метод оценки:</u></b> Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками

	<p>применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p> <p><b><u>Метод оценки:</u></b></p> <p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p>
--	--

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья КБ иТ обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.