

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

**Факультет Сызранский филиал**

**Кафедра социально-экономических дисциплин**

**УТВЕРЖЕНО**

Ученым советом Университета

(протокол № 14 от 31 марта 2021 г.)

**АННОТАЦИЯ**

**Наименование дисциплины**      ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

**Специальность**                      38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям)

Квалификация (степень) выпускника бухгалтер

Самара 2021

# 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
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
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>	-
<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
Тема № 1. Адаптивная физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной деятельности студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</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.	2
	<b>В том числе, практических занятий (не предусмотрено)</b>	
	<b>Практическое занятие (не предусмотрено)</b>	-
Тема № 2. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>	32
	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>	32
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2
	<b>Практическое занятие.</b> Основы здорового образа жизни студента	2
	<b>Практическое занятие.</b> Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	4
	<b>Практическое занятие.</b> Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2
	<b>Практическое занятие.</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2
	<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>	30
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	30
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8
	<b>Практическое занятие.</b> Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	12
	<b>Практическое занятие.</b> Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	10
<b>Тема № 4.</b> <b>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	34
	1. Основы терренкура и легкой атлетики	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	34
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	<b>Практическое занятие.</b> Техника ходьбы.	8
	<b>Практическое занятие.</b> Техника легкоатлетических упражнений	8
	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	10
<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	8	
<b>Тема № 5.</b> <b>Подвижные и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	32
	1. Основы подвижных и спортивных игр	

<b>спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	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>	
	1. Методы оздоровительных тренировок	<b>30</b>
	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>