

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зрыкина Маргарита Михайловна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 13.10.2023 17:07:56  
Уникальный программный ключ:  
16ca88dd558304ee45075941472700caa9f12060



**Частное образовательное учреждение  
профессионального образования  
«Среднерусский колледж управления и бизнеса»**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим Советом  
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.  
Председатель \_\_\_\_\_ М.М. Зрыкина

**УТВЕРЖДЕНА:**  
Приказ № 01/29-08 от «29» августа 2023г.  
Директор \_\_\_\_\_ М.М. Зрыкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

по специальности  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**г. Калуга, 2023 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 69 от 05.02.2018 г. и Примерной основной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена специальность 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), квалификация Бухгалтер, разработанная Федеральным учебно-методическим объединением в системе СПО по укрупненным группам профессий , специальностей 38.00.00 Экономика и управления

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение профессионального образования «Среднерусский колледж управления и бизнеса»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Адаптированная физическая культура

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

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

Учебная дисциплина 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 ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 2.	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 3.	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология;

	профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4.	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 8.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения

## 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>	160
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	151
Самостоятельная работа	2
Консультации	7
<b>Промежуточная аттестация</b>	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	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Тема № 1. Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала</b>	30	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8.	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.			
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.			
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).			
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.			
	<b>В том числе, практических занятий</b>			30
	1. Обучение технике низкого старта.			4
	2. Стартовый разгон.			2
	3. Бег на короткие дистанции.			8
	4. Повторить технику низкого старта.			8
5. Техника бега по дистанции.	8			
Тема № 2. Гимнастика использованием гимнастических упражнений гимнастических снарядов	<b>Содержание учебного материала</b>	30	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8.	
	1. Общеразвивающие упражнения.			
	2. Упражнения в паре с партнером.			
	3. Упражнения с гантелями.			
	4. Упражнения с набивными мячами.			
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).			
	6. Упражнения для коррекции зрения			
	7. Упражнения с обручем (девушки).			
	<b>В том числе, практических занятий</b>			30

	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	6	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	
	3. Развитие силовой выносливости.	4	
	4. Комплекс силовых упражнений.	6	
	5. Выполнение ОРУ.	4	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	6	
Тема № 3. Спортивные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	30	
	В том числе, практических занятий		
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	10	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	10	
3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10		
Тема № 4. Виды спорта (по выбору).	<b>Содержание учебного материала</b>	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	30	
	<b>В том числе, практических занятий</b>		
	1. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	2	
	2. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	
3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	6		

	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6		
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	6		
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	6		
Тема Силовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>		31	ОК1, ОК3, ОК8.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.			
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.			
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.			
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.			
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.			
	В том числе, практических занятий	31		
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2		
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2		
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4		
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4		
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4		
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	6		
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2		
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4		
<b>Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет</b>	3			
<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2			
<b>Консультации</b>		7		
<b>Всего:</b>		160		



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал, Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, Стрелковый тир, оснащенные необходимым спортивным инвентарем.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов на территории колледжа по адресу: Калуга, ул. Гагарина, д.1 имеются специальные указатели для входа в здания и знаки для парковки личного автомобильного транспорта.

В здании колледжа созданы необходимые материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся и поступающих с ограниченными возможностями здоровья и (или) инвалидов в аудитории, туалетные комнаты, медицинский кабинет и другие помещения, а также их пребывание в указанных помещениях.

##### **1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:**

Создана альтернативная версия официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих, размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий, наглядные материалы и д.р. (информация выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля), обеспечено присутствие на занятиях ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; обеспечен выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы); обеспечен доступ обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию организации; первая и последняя ступени лестниц окрашены в желтый цвет.

##### **2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

Создано дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения)).

##### **3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,**

материально-технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (оснащены пандусами, поручнями, расширены дверные проемы, локально понижены стойки-барьеры; имеются в наличии лифт, специальные кресла и другие приспособления).

В колледже имеются кнопки-вызова сотрудников (дежурных) колледжа для оказания помощи данной категории лиц.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **3.2.1 Основная учебная литература**

1. Лях В. И. Физическая культура 10 - 11 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И.Лях, 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015 – 255с.;

##### **3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3.- [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.- [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

### 3.2.3 Дополнительная литература

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.

2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.

3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 695 с.

4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

5. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.

6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>действий (самостоятельно или с помощью наставника)  определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  описывать значимость своей <i>(специальности)</i>  применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение  понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о</p>	<p>понимания способом.</p>	
--	----------------------------	--

<p>себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>		
--	--	--

