



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА»**

ФАКУЛЬТЕТ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:


Первый проректор
В.Ю. Питюков
« 25 » августа 2021г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

г. Химки, микр. Сходня, 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки дипломированного специалиста по специальности **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**».

Рабочая программа предназначена для обучения студентов факультета среднего профессионального образования Российской международной академии туризма, изучающих физическую культуру в качестве обязательной дисциплины профессиональной подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании Совета факультета СПО.

Протокол № 4 от 24 июня 2021г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам.декана факультета СПО



Е.В.Разумовская
« 24 » 06 2021 г.

Проректор, декан факультета СПО



В.А. Жидких
« 24 » 06 2021 г.

Составитель (автор):

Баранов Е.И., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1.

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Информационные технологии в профессиональной деятельности

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) к минимуму содержания и уровню подготовки специалиста среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен освоить следующие компетенции:

общие:

ОК	Умения	Знания
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основа здорового образа жизни.
ОК 02 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основа здорового образа жизни.
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основа здорового образа жизни.

<p>ОК 04</p> <p>Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p>
<p>ОК 08</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p>

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

Очная форма обучения 2 года 10 месяцев

Объем образовательной программы учебной дисциплины составляет:

160 часов, в том числе:

Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем – 160 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения, 2 года 10 месяцев

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	160
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	
в том числе:	
Лекции, уроки	4
Практические занятия	156
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет– 6 семестр.	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения, 2 года 10 месяцев

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	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	28	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Основы здорового образа жизни студента.	2	
3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической	2		

	культуры.		
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	6. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	7. Обучение упражнениям на гибкость.	4	
	8. Обучение упражнениям на формирование осанки.	4	
	9. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	11. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	12. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Тема 2.	Содержание учебного материала		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Оздоровительные системы	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	30	
физических упражнений и адаптивная физическая культура	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	В том числе, практических занятий	30	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня	12	

	подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.			
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	10		
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	34	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.	
	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
	1. Техника ходьбы.			8
	2. Техника легкоатлетических упражнений.			8
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.			10
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.			8
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной	Содержание учебного материала	32	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.	
	1. Основы подвижных и спортивных игр.			
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.			
	В том числе, практических занятий			32

тренировке	1. Правила подвижных и спортивных игр.	10	
	2. Техника и тактика игровых действий.	10	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	12	
Тема	5. Содержание учебного материала	30	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
Спортивный туризм и ориентирование в оздоровительной тренировке	1. Основы техники спортивного туризма. Занятия направленные на изучение снаряжение используемое в спортивном туризме (веревки, карабины, блоки и полиспасты, страховочная система, самостраховки, зажимы, рукавицы, каски, узлы, опорные петли). Техники и тактики передвижений в спортивном туризме. Преодоление естественных препятствий на соревнованиях и в походе. Туристские узлы.		
	2. Основы техники спортивного ориентирования. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование на маркированной трассе. Ориентирование по выбору. Экипировка ориентировщика. Техника ориентирования (работа с картой и компасом). Тактическая, психологическая, интеллектуальная и морально-волевая подготовка ориентировщика.		
	В том числе практических занятий		
	1. Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (пешеходного). Отдельные технические приемы, используемые в спортивном туризме (организация веревочных перил; снятие веревочных перил; укладка бревна; движение по бревну, движение по навесной переправе; траверс;	10	

	спуск и подъем по склону с самостраховкой; спортивный спуск; движение по веревке с перилами «параллельные перила»).		
	2. Прохождение технических этапов по технике спортивного туризма (горного). Отдельные технические приемы, используемые в спортивном туризме (спуск «дюльфер» и подъем по вертикальным перилам, движение по склону с ледорубом и альпенштоком).	8	
	3. Ходьба с картой по местности, по «нитке», по «коридору». Прохождение дистанции с множеством КП, с крупными ориентирами, без компаса.	4	
	4. Прохождение азимутальных отрезков на равнине, на подъеме в гору, траверсом, на спуске, на заросшем кустарником лесу.	4	
	5. Ходьба по дистанции с чтением карты через равные отрезки. Дистанции на рельефной карте. «Фото дистанция».	4	
Промежуточная аттестация		2	
Всего:		160	

3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты и места для занятий физической культурой и спортом, на которых реализуется учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, беговыми дорожками и футбольным полем;
2. Спортивный зал;
3. Тренажерный зал;
4. Технические помещения (раздевалки, душ, туалет).
5. Спортивный инвентарь необходимый для проведения занятий по данной дисциплине, включая общее и специальное туристское снаряжение.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная:

1. История физической культуры и спорта: учебник. /Мельникова Н.Ю., Трескин А.В.- М.: Спорт, 2018. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1)
2. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие.- Издательство: ОГУ, 2018. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481819&sr=

Дополнительная:

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Издательство: Спорт, 2016. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1

2. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. -М.: Спорт, 2016.
 URL :http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1)

Лицензионное программное обеспечение:

1. ЭБС «Университетская библиотека Онлайн»;
2. Microsoft Windows ;
3. Microsoft Office (Word, Excel, Access, PowerPoint) ;
4. Kaspersky Endpoint Security ;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

<p>деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий</p>	<p>осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p>
--	---	---

	<p>различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	--	--

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

№	Содержание	Форма оценки	Сроки
Контрольно-зачетные тесты и требования			
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	балл	2-6 семестр
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	балл	2-6 семестр
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	балл	2-6 семестр
4	Подтягивание на перекладине (юноши)	балл	2-6 семестр
5	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	балл	2-6 семестр
6	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	зачет	2-6 семестр
7	Отжимание от стены из и.п. стоя на вытянутые руки (девушки)	зачет	2-6 семестр
8	Жим штанги руками из положения лёжа на скамье (юноши)	зачет	2-6 семестр
Контрольно-зачетные тесты и требования			
9	Теоретический курс (согласно программы)		
10	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	2-6 семестр
11	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	зачет	2-6 семестр
12	Составление комплекса упражнений с учётом особенностей заболевания занимающихся	зачет	2-6 семестр
13	Составление комплекса производственной гимнастики с учётом особенностей будущей профессии	зачет	2-6 семестр
Контрольные функциональные пробы и тесты			
1	Функциональная проба (тест Рюффье)	оценка	2-6 семестр
2	Ортостатическая функциональная проба	оценка	2-6 семестр
3	Проба Штанге, проба Генчи	оценка	2-6 семестр

Примечания: 1. Практические тесты-задания выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5. 2. Содержание и объем зачетных требований и нормативов может корректироваться по решению учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания и спортивного туризма.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100м;
 - бег: юноши — 3км, девушки — 2км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение.