Подписан: Сафонов Евгений Николаевич
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный гуманитарный университет» в г. Домодедово Московской области
(Филиал РГГУ в г. Домодедово)

Отделение среднего профессионального образования

Рабочая программа

по общеобразовательной дисциплине:
ОГСЭ.04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура»
1-3 курс

Специальность: (код и наименование специальности):
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям)

Квалификация специалистов среднего звена:
Бухгалтер специалист по налогообложению

Домодедово 2022 год

УТВЕРЖДЕНА
Предметной (цикловой) комиссией «Дисциплин профессионального цикла по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Протокол № 2 от “11” марта 2022 г.

Разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет по отраслям

Составитель: Маслаков В.Е., преподаватель отделения СПО

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....4
1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины.....4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ.....4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины 4
1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины: 5
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 6
2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины.....7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 10
3.2. Информационное обеспечение обучения.....10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ...11

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ««Физическая культура / Адаптивная физическая культура»

1.1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» предназначена для реализации среднего программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям) в соответствии с примерной программой общеобразовательной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований:

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413) с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 07.06.2017 №506.

Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);

Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины (ПООП)

«Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Одобрена Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный институт развития образования» (ФГБУ «ФИРО») и рекомендована для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.

Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины: «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. – М.: Издательский центр «Академия», 2015 – 25 с.

Учебная дисциплина является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет» (по отраслям), № 69 от 05.02. 2018г.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» относится к общегуманитарному и социально-экономическому циклу учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Изучение «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих цели и задач:

Цель образования по физической культуре — формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к своему здоровью, целостном совершенствовании физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей студентов в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Воспитание основных физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой из жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- В формировании положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ).

В рабочей программе учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» уточняется содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематика рефератов, индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки специалистов среднего звена, осваиваемой специальности.

1.4. Требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

В результате освоения дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура» обучающийся должен уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

Изучение дисциплины «физическая культура» направлена на освоение следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов Для набора 2021г.***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	190
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
практические занятия	190
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
Итоговая аттестация в форме дифф. зачета	

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	5
Теоретический раздел Тема 1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	**Содержание учебного материала**	**4**	
	Практические занятия:Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	**16**	**2,3**
Теоретический раздел Тема 2.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	**16**	
Теоретический раздел Тема 3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия: Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	**14**	
Учебно-методический раздел Тема 4. Физические упражнения корректирующей направленности	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия:Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	**16**	
Учебно-методический раздел Тема 5. Утренняя, вводная и производственная гимнастика.	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия:Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов.	**14**	
Учебно-методический	**Содержание учебного материала**		

раздел **Тема 6.** Профессионально значимые качества	**Практические занятия:** Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств специалиста.	**14**	
Учебно-методический раздел **Тема 7.** Самооценка при занятиях физическими упражнениями	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовленности. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	**16**	
Учебно-методический раздел **Тема 8.** Дневник самоконтроля	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия: Личный дневник самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).	**16**	
Учебно-методический раздел **Тема 9.** Индивидуализация физической активности	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия: Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.	**12**	
Учебно-тренировочный раздел **Тема 10.** Вольные упражнения	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия:Изучение и совершенствование: комплексов упражнений на месте, комплексов упражнений с передвижением, комплексов упражнений со скакалкой (юноши и девушки), комплексов упражнений с гимнастическим обручем (девушки), комплексов упражнений с гимнастической палкой (юноши и девушки).	**14**	
Учебно-тренировочный раздел **Тема 11.** Акробатические упражнения	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия: Изучение и совершенствование статических (упоры, стойки, полу-шпагаты, мосты) и динамических (перекаты, кувырки, перевороты, прыжки) акробатических упражнений. Изучение и совершенствование комплексов акробатике упражнений. Воспитание физических качеств (слила и координационные способности) необходимых для эффективных выполнений отдельных акробатических упражнений и их соединений.	**14**	
Учебно-тренировочный раздел **Тема 12.** Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия:Изучение и совершенствование техники упражнений атлетической гимнастики, используемых для увеличения поперечника мышц груди, спины, плеча, бедра, голени. Коррекция телосложения в целом или отдельных частей тела.	**14**	
Учебно-тренировочный раздел **Тема 13.** Профессионально прикладная физическая подготовка	**Содержание учебного материала**		
	Практические занятия: Изучение и совершенствование (с учетом особенностей профессиональной деятельности): комплексов упражнений производственной гимнастики, комплексов упражнений «физкультурных» пауз в течении рабочего дня, комплексов упражнений до начала рабочего дня, комплексов упражнений рекреационной направленности, комплексов упражнений используемых для профилактики профессиональных нарушений здоровья. Воспитание профессионально значимых физических качеств.	**14**	
	Всего:	**190**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации дисциплины «ОГСЭ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам. Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Оборудование спортивного зала:

1. Тренажерные устройства;
2. Гимнастические маты;
3. Гимнастические обручи;
4. Скакалки;
5. Разметочный инвентарь;
6. Штанги;
7. Гантели;
8. Гири;
9. Душ.

Оборудование уличной спортивной площадки:

1. Футбольное поле;
2. Баскетбольная площадка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Источники

Основная литература

1. Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 507 с. — ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85498.html

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/77006.html

3. Витун Е. В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е. В., Витун В. Г.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.— 111 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71324.html.— ЭБС «IPRbooks» ЭБС

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 2. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 107 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74266.html ЭБС

Дополнительная литература

5. Горбачева О. А. Подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Горбачева О. А. — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017.— 99 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73253.html.— ЭБС «IPRbooks» ЭБС

7. Крамской С. И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ С.И. Крамской [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017.— 128 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80430.html.— ЭБС «IPRbooks» ЭБС

8. Ланда Б. Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ланда Б. Х. — Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2017.— 128 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74293.html.— ЭБС «IPRbooks» ЭБС

Интернет-ресурсы:

1. http://www.eios.dom-rggu.ru - электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) филиала РГГУ в г. Домодедово;
2. http://www.iprbookshop.ru/65.01-ekonomicheskaya-teoriya.html - Электронные учебники электронно-библиотечной системы IPRbooks (ЭБС IPRbooks).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Коды формируемых профессиональных и общих компетенций**	**Формы и методы текущего контроля и оценки результатов обучения**
Умения:		
спользовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 1-4, 8	оценка физической деятельности обучающихся на практических занятиях оценка контрольных нормативов по темам итоговый контроль (сдача контрольных нормативов по физической подготовке, и норм ГТО).
Знания:		
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Основы здорового образа жизни.	ОК 1-4, 8	оценка рефератов и докладов оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дфф. зачета оценка рефератов и докладов оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дфф. зачета

Комплект фонда оценочных средств хранится в отделении среднего профессионального образования филиала РГГУ в г. Домодедово

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочные систем (ИСС) (2021 г.)

1. Перечень ПО

№ п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (*лицензионное или свободно распространяемое*)
1	Операционная система тонких клиентов WTware	WTware	Лицензионное
2	Windows server 2008	Microsoft	Лицензионное
3	Microsoft office 2010/2013	Microsoft	Лицензионное
4	Windows 7 Pro	Microsoft	Лицензионное
5	MyTestXPro	MyTestX	Лицензионное
6	Windows server 2012	Microsoft	Лицензионное
7	Windows 8.1	Microsoft	Лицензионное
8	Windows 10 Pro	Microsoft	Лицензионное
9	Dr. Web	Dr. Web	Лицензионное
10	Касперский	Лаборатория Касперского	Свободно распространяемое
11	Adobe Acrobat Reader 9	Adobe Systems	Лицензионное
12	Zoom	Zoom	Свободно распространяемое
13	Discord	Discord	Свободно распространяемое
14	Skype	Skype	Свободно распространяемое

5. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

- для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:

- устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
- дисплеем Брайля PAC Mate 20;
- принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

- для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемыми эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.