

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Утверждена
Ученым советом Сибирского института
управления – филиала РАНХиГС
Протокол от 14 февраля 2024 г. №64

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
ДИСЦИПЛИНЫ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОГСЭ.ДВ.01.02

Краткое наименование дисциплины – АФК

Специальность 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Специалист среднего звена

Квалификация выпускника: Бухгалтер

Форма обучения: очная

Год набора – 2024

Новосибирск, 2024

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08 ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда; Средства профилактики профессиональных заболеваний

2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	162
в том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	112
Самостоятельная работа	34
Промежуточная аттестация	8

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Объем в часах
Раздел 1. Учебно-оздоровительный	76
Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	38
Тема 1.2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	38
Раздел 2. Учебно-тренировочный	78
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	36
Тема 2.2. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	42
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	8

3. Основная литература

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.

3. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. — ISBN 978-5-4499-0197-2. —

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> — Режим доступа: электрон.-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация.

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие 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. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: электрон.-библиотечная система «IPRbooks», требуется авторизация.

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. — Москва : МПГУ, 2018. — 338 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> — Режим доступа: электрон.-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация.

6. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. — ISBN 978-5-4499-0428-7. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> — Режим доступа: электрон.-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE», требуется авторизация.

7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. URL: <https://urait.ru/bcode/489849> — Режим доступа: электрон.-библиотечная система «Юрайт», требуется авторизация.

8. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под ред. В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422> — Режим доступа: электрон.-библиотечная система «Юрайт», требуется авторизация.

9. Физическая культура : учеб. пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> — Режим доступа: электрон.-библиотечная система «Юрайт», требуется авторизация.

10. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5. — URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=379900> — Режим доступа: электрон.-библиотечная система «Znanium.com», требуется авторизация.