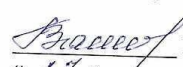
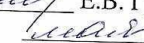


Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Сургутский финансово-экономический колледж
(Сургутский филиал Финуниверситета)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

 Е.В. Гримчак.
« 27 »  2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Адаптивная физическая культура

38.02.06 Финансы

Сургут – 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана преподавателем самостоятельно, на основе требований ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы.

Разработчик: Жулепов Владимир Иванович, к.п.н., доцент.

Рецензент: А.С. Снегирев, к.п.н. доцент Бюджетного государственного высшего образования ХМАО – Югры «Сургутский государственный университет».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общепрофессиональных дисциплин.

Протокол от « 24 » мая 20 19 г. № 13

Председатель ПЦК  Л.М. Талипова

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура является учебной дисциплиной вариативной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения | Знания |
|--------|--|---|
| ОК 01 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. |
| ОК 02 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. |
| ОК 03 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. |
| ОК 04 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. |

| | | |
|-------|--|---|
| | целей. | Основы здорового образа жизни. |
| ОК 08 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 164 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 118 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 116 |
| Самостоятельная работа | 46 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | |

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. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура. | Содержание учебного материала | 26 | ОК 01 |
| | 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. | 2 | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 24 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Основы здорового образа жизни студента». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры». | 2 | |

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

| | | | |
|---|--|-----------|-------------------------------------|
| | повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры». | 4 | |
| | 3. Практическое занятие «Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания». | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий | 8 | |
| 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 и лабораторных работ | 34 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника ходьбы». | 8 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника легкоатлетических упражнений». | 8 | |
| | 3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики». | 10 | |
| | 4. Практическое занятие «Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки». | 8 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов специальных упражнений. | 8 | |
| Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. | Содержание учебного материала | 12 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| | 1. Основы подвижных и спортивных игр. 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 12 | |
| | 1. Практическое занятие «Правила подвижных и спортивных игр». | 4 | |

| | | | |
|--|---|------------|-------------------------------------|
| | 2. Практическое занятие «Техника и тактика игровых действий». | 4 | |
| | 3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр». | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Учебно-тренировочная игра. | 8 | |
| Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке. | Содержание учебного материала | 32 | ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8 |
| | 1. Основы лыжной подготовки. 2. Техника способов передвижения на лыжах. | | |
| | В том числе практических занятий и лабораторных работ | 32 | |
| | 1. Практическое занятие «Подготовка и правила использования лыжного инвентаря». | 10 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника основных способов передвижения на лыжах». | 10 | |
| | 3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок». | 12 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов упражнений. | 12 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 164 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины спортивный зал оснащенные оборудованием:

Игровой зал (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный игровой из оргстекла;
- табло/полигон;
- устройство для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе;

- стойки волейбольные с фикс. крючками для сетки;
- комплект для стоек (сетка, защита, антенны, карманы);
- ферма для игрового баскетбольного щита;
- мат гимнастический;
- кольцо баскетбольное усиленное с амортизатором;
- вышка судейская;
- кольцо б/б с амортизацией;
- гимнастическая шведская стенка;
- скакалки;
- секундомеры;
- музыкальный центр;
- микрофон;
- лыжная база;
- лыжехранилище.

Зал настольного тенниса (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- разделительный барьер;
- стол для настольного тенниса;
- сетка напольная.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд учреждения имеет печатные ресурсы. Имеется доступ к образовательному интернет-порталу репозиторию Финуниверситета. Студенты имеют возможность работы с удаленными ресурсами электронно-библиотечных систем (ЭБС) Финуниверситета из любой точки, подключенной к сети Internet, в т.ч. и из дома:

- Znanium <http://library.fa.ru/resource.asp?id=498>;
- ЮРАЙТ <http://library.fa.ru/resource.asp?id=645>;
- Университетская библиотека онлайн <http://library.fa.ru/resource.asp?id=544>;
- BOOK.ru <http://library.fa.ru/resource.asp?id=535>;
- Лань <http://library.fa.ru/resource.asp?id=574>.

3.2.1. Основные источники:

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Бегидова. [Электронный ресурс]– М.: Юрайт, 2019. –191 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Л. Литош. [Электронный ресурс]– М.: Юрайт, 2019. –156 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|--|--|--|
| Знания 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. | Собеседование |
| Знание основ здорового образа жизни. | Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач. | |
| Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления | Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической | Экспертная оценка выполнения упражнений. |

| | | |
|---|---|--|
| <p>здоровья, достижения и профессиональных целей.</p> | <p>культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; умениями 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 различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.</p> | |
|---|---|--|