


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

Московский финансовый колледж

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе


Г.Р.Солохова

« 28 » июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура /Адаптивная физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

Москва – 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) 38.02.06 Финансы.

Нормативный срок обучения - 1 год 10 мес. на базе среднего общего образования.

Разработчик:

Безрукова И.Ю. - преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

Зеркова В.А. - директор МБУ ДПО «Учебно-методический образовательный центр» г.о. Щелково

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии «Общеобразовательные дисциплины».

Протокол от «22» июня 2020 г. №10

Председатель ПЦК  /М И. Мамаева/

Рецензия

на рабочую программу по дисциплине «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» для специальности СПО 38.02.06 Финансы, составленную преподавателем Московского финансового колледжа Финансового университета Безруковой И.Ю.

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе среднего общего образования.

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура», в соответствии с Рекомендациями 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.

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» для специальности СПО 38.02.06 Финансы.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

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

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая

культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 «Финансы».

Рабочая программа содержит общую характеристику рабочей программы, в котором сформулированы цели и задачи дисциплины, содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ.

Авторы дают обоснование целесообразности выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы, определены виды промежуточного контроля.

В основной части Рабочей программы сформулированы цели и задачи, содержание каждой темы. Построение тематического плана занятий предусматривает привлечение студентов к активному освоению материала, что может быть достигнуто выполнением студентами дополнительных заданий по темам программы. Программа разбита на разделы (Легкая атлетика, Спортивные игры, Волейбол, Баскетбол, Лыжный спорт, ОФП, ППФП, Личная подготовка). Разработаны зачетные требования, нормативы по разделам программы. Системно-деятельный подход к обучению отражен в содержании как теоретических, так и практических занятий. Задания для самостоятельной работы предусматривают работу с дополнительной литературой и спортивным инвентарем.

Рабочая программа составлена грамотно и позволяет реализовать комплексный подход к процессу обучения.

Рецензент:
Директор МБУ ДПО
«Учебно-методический
образовательный центр»
г.о. Щелково



Зеркова Вера Алексеевна

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура/ Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 06., ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2 . Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08..	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности, применять стандарты антикоррупционного поведения	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основ здорового образа жизни; Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; Средств профилактики перенапряжения; Стандартов антикоррупционного поведения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
Самостоятельная работа	42
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	2

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	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	2	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Теория по темам: волейбол, баскетбол.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		28	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	10	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Техника безопасности на занятии Легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		

	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанцию 30м.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанцию 60м.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанцию 100м.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанцию 500м.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м</p> <p>Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>	10	
Тема .2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Техника прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна.</p> <p>Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места.</p>	10	
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	8	ОК02., ОК03.,

	Техника метания теннисного мяча.		OK04., OK06., OK07., OK08.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Разбег и замах при выполнении метаний теннисного мяча. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	8	
Раздел 3. Волейбол		72	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	10	OK02., OK03., OK04., OK06., OK07., OK08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.		
Тема 3.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	8	OK02., OK03., OK04., OK06., OK07., OK08.
	Техника приема мяча с передачи двумя руками.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	

	Прием мяча с передачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
Тема 3.3 Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	6	OK02., OK03., OK04., OK06., OK07., OK08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность . Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	6	OK02., OK03., OK04., OK06., OK07., OK08.
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	6	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол Выполнение контрольных нормативов по		

	техническим элементам в волейболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно- тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	42	
Раздел 4. Баскетбол		30	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	12	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	12	
Тема 4.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	10	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х и 3х.		

	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	10	
Тема 4.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	4	OK02., OK03., OK04., OK06., OK07., OK08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	4	
Тема 4.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	4	OK02., OK03., OK04., OK06., OK07., OK08.
	Техника владения баскетбольным мячом		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	

	Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол.Выполнениеконтрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», штрафной бросок.		
Раздел 5. Гимнастика		12	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа с отягощениями	Содержание учебного материала	4	OK02., OK03., OK04., OK06., OK07., OK08.
	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Развитие силы различных мышечных групп.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	4	
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражненийдля различных мышечных групп.		
Тема5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	8	OK02., OK03., OK04., OK06., OK07., OK08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой . Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	8	
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
Раздел 6. Лыжная подготовка		16	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	16	OK02., OK03., OK04., OK06.,
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.		

	Обучение технике лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).		OK07., OK08.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	<p>Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.</p> <p>Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.</p> <p>Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 5000 метров. Подвижные игры на коньках. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.</p>	16	
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия)	2	
	Всего:	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

Спортивный зал,

оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки; секундомеры, рулетка, мячи для тенниса, скакалки.

оснащенный техническими средствами обучения: табло, компьютер, принтер. Для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь. Для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная площадка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник [Электронный ресурс] - Москва: КноРус, 2018 – 214 - Режим доступа: <http://www.book.ru/book/929821>
2. Булгакова Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: Учебное пособие / Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Попов О. И., Морозова Т. С. ; под ред. Булгаковой Н.Ж. - Москва: Издательство Юрайт, 2019 - 399 - Профессиональное образование – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442167>.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www/book.ru>
2. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>

3.2.3. Дополнительные источники

1. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование»
3. www.olympic.ru - Официальный сайт Олимпийского комитета России
4. Жигарева О.Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018
5. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, 2018
6. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана, 2017
7. Матвеев А.П. Физическая культура. М.: Издательство «Просвещение», 2020
8. Журнал «Физкультура и спорт».
9. Журнал «Физкультура в школе».

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>