


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 » июль 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура /Адаптивная физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

38.02.06 Финансы

форма обучения – очно - заочная

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

Срок получения образования - 2 года 6 мес. на базе среднего общего образования.

Разработчики:

Симонова О.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Безрукова И.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

Якушенко С.И. – руководитель физического воспитания, преподаватель ВКК ГБПОУ

Пищевого колледжа № 33 г. Москвы

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

Протокол от «22» июня 2021 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 преподавателями Московского финансового колледжа Финансового университета Симоновой О.Ю.; Безруковой И.Ю.

Рабочая программа 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 среднего 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 СПО 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 обучающихся 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, 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:

Руководитель физического воспитания,
преподаватель ВКК ГБПОУ г. Москвы
«Пищевой колледж № 33»

Якушенко С.И.

Сергей Якушенко С.И.
Ведущий специалист
Федосова Ю.В.



СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13

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 ОК06., 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 профессии (специальности)	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 перенапряжения

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	10
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	6
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	150
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия).	2

1.1. 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. Теория .		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		52	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	20	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м.		
	Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка.		
Тема .2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	16	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Прыжки через скакалку.		
Тема 2.3. Метания.			ОК02., ОК03.,

	Содержание учебного материала		ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	16	
	ОФП. Техникой выполнения скоростно-силовых упражнений.		
	Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка.		
Раздел 3. Лыжная подготовка		14	
Тема 3.1. Лыжная подготовка.	Содержание учебного материала	2	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 1. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке, прохождение дистанции 3 км ,5 км.2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования.		
	Совершенствование Одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов.		
	Попеременные лыжные ходы.		
	Совершенствование техники скольжения и двухшажного попеременного хода.		
	Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности.		
Повороты, торможения, спуски, подъемы.			
Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.			
Раздел 4. Волейбол		52	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке.	26	

	<p>Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.</p> <p>Совершенствование в технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</p>		
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах.	24	
	Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
	Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
Тема 4.3 Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 2. 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.	2	
Раздел 5. Баскетбол		34	
Тема 5.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Повторение техники ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.	16	
	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.		
Тема 5.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках.	10	
	Игра в отрыв.		
	Учебная игра в баскетбол, выполнение технических нормативов		
Тема 5.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	6	
	Учебная игра.		
Тема 5.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	2	
	1. Практическое занятие 3. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», штрафной бросок.	2	
Раздел 6. ОФП, ППФП		4	
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, работа с отягощениями	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями.	2	
	Выполнение упражнений для различных мышечных групп.		

Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала		ОК02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике. Дифференцированный зачёт.	2	
Промежуточная аттестация в форме зачета, 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 лыжохранилищем, 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>

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.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>