

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 » июне 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ. 04 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**  
**38.02.06 Финансы**

Москва - 2019

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

Нормативный срок обучения - 2 года 10 мес. на базе основного общего образования.

Разработчики:

Безрукова И.Ю. – преподаватель МФК Финансового университета

Рецензент:

Камарзина Т.В, директор ГБОУ школа №1383

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

Протокол № 10 от «24» июня 2019 г.

Председатель ПЦК М.И. Мамасва Мамасва М.И.

## 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 основного 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 ГБОУ школы № 1383



Камарзина Т.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Стр.</i>
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 «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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	160
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
курсовая работа	-
самостоятельная работа	42
<b>Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия)</b>	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	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 02., ОК03., ОК04., ОК06., ОК07., ОК08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>42</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Практическое занятие. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	10	

	<p>Практическое занятие.</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанцию 30м .</p> <p>Совершенствование техники бега на дистанцию 60м .</p>		
	<p>Практическое занятие.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м)</p> <p>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий</p>	4	
Тема .2.2. Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10	
	Практическое занятие. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места.	10	
	Практическое занятие. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Прыжки через скакалку.		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость</p> <p>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий</p>	4	
Тема 2.3. Метания.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06.,
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	10	

	Практическое занятие. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	10	ОК 07., ОК 08.
	Практическое занятие. ОФП. Техникой выполнения скоростно - силовых упражнений.		
	Практическое занятие. Специальные упражнения бегуна. Кроссовая подготовка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	4	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>36</b>	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие. Основная стойка волейболиста, постановка рук при выполнении передач сверху и снизу двумя руками. Отработка действий: стойки и перемещения по площадке.	10	
	Практическое занятие. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.		
	Практическое занятие. Совершенствование в технике приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	

Тема 3.2. Групповые взаимодействия в защите.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передачи сверху и снизу двумя руками в парах.	10	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
	Практическое занятие. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
Тема 3.3 Групповые взаимодействия в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие. Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи.	8	
	Практическое занятие. Выполнение подач на точность.		
	Практическое занятие. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол.		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	4	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>16</b>	
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря и оборудования.	16	
	Практическое занятие. Совершенствование Одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного классических ходов.		
	Практическое занятие. Попеременные лыжные ходы.		
	Практическое занятие. Совершенствование техники скольжения и двухшажного попеременного хода.		
	Практическое занятие. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности.		
	Практическое занятие. Повороты, торможения, спуски, подъемы.		
	Практическое занятие. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по		

	повороту.		
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке, прохождение дистанции 3 км ,5 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах.	8	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>		<b>44</b>	
Тема 5.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие. Ознакомление с техникой безопасности и правилами б/бола. Повторение техники ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места.	12	
	Практическое занятие. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с2х шагов.		
	Практическое занятие. Техника выполнения штрафного броска.		
	Практическое занятие. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	4	

Тема 5.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках.	10	
	Практическое занятие. Игра в отрыв.		
	Практическое занятие. Учебная игра в баскетбол, выполнение технических нормативов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	4	
Тема 5.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	4	
	Практическое занятие. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	2	
Тема 5.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02., ОК 03.,

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	Практическое занятие. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол.	4	
	Практическое занятие. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», штрафной бросок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	4	
<b>Раздел 6. Гимнастика</b>		<b>12</b>	
Тема 6.1. Атлетическая гимнастика, работа с отягощениями	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями.	4	
	Практическое занятие. Выполнение упражнений для различных мышечных групп.		
Тема 6.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>В том числе практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	ОК 02., ОК 03., ОК 04., ОК 06., ОК 07., ОК 08.
	Практическое занятие. Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики.		
	Практическое занятие. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	6	

<b>Промежуточная аттестация в форме: зачета, дифференцированного зачета (за счет времени, отведенного на практические занятия);</b>	<b>2</b>	
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](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
  2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование»
  3. [www.olympic.ru](http://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».
- Журнал «Физкультура в школе».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- Основы здорового образа жизни;</li> <li>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<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>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</li> </ul>	<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>