

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

**Благовещенский филиал Финуниверситета**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заместитель директора по учебно-  
методической работе**



\_\_\_\_\_**Е.В. Карманик**

**«25» февраля 2021 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

**Для специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование**

**Благовещенск – 2021 г.**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчик:

Куделин В.А., руководитель физического воспитания Благовещенского финансово-экономического колледжа – филиала Финуниверситета при РФ.

Рецензенты:

Алабина Л.Е., председатель ПЦК «Физическое воспитание», преподаватель высшей квалификационной категории ГПОАУ АО АПК

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и  
рекомендована к утверждению  
на заседании ПЦК «Физическая культура»

Протокол № 03 от «09» февраля 2021 года

Руководитель физического воспитания

В.А. Куделин

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **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 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). 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

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.	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 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**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	168
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем в том числе:</b>	168
практические занятия	168
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета (2, 4 семестры), дифференцированного зачета (6 семестр)</b>	

## 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
Раздел 1. Основы физической культуры		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Физическая культура в обеспечении здоровья. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль на уроке физкультуры	Содержание учебного материала	2	
	Основы здорового образа жизни. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Практическое занятие Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств.		
Раздел 2. Легкая атлетика		38	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	20	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	20	
	Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м. Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.		
Тема №.2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий	10	

	Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.		
Тема 2.3. Метания.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>28</b>	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	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.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	8	
	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.		
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	6	
	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.		
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	

Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		6	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	8	8	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника владения баскетбольным мячом			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага -бросок», бросок мяча с места из-под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>40</b>		
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	12	12	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.			
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	<b>Содержание учебного материала</b>	10	10	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	Прием мяча с подачи 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 4.3 Групповые взаимодействия в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	8	OK03, OK04, OK06, OK07, OK08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.			
	<b>В том числе практических занятий</b>			
	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.			



<b>Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Проверка умений и навыков.		
	<b>В том числе, практических занятий</b> 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..	10	
<b>Раздел 5 Гимнастика</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	30	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп .		
	<b>В том числе практических занятий</b> Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	30	
<b>Раздел 6. Настольный теннис</b>		<b>30</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК03, ОК04, ОК06, ОК07, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Основные правила игры в настольный теннис. Основная стойка теннисиста. Перемещения без мяча. Техника владения теннисной ракеткой.		
	<b>В том числе практических занятий</b> Стойки, передвижения. Подачи и прием мяча. Удары внешней и внутренней сторонами ракетки по мячу. Удары накатом и подставкой ракетки. Подачи и прием мяча. Игра «подрезкой». Прием подачи «подрезкой». Удары справа и слева.	30	
<b>Всего</b>		<b>168</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал – спортивный комплекс для занятий физической культурой, оснащенный необходимым оборудованием

##### ***Спортивное оборудование:***

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **Печатные издания**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. Пособие /А.А. Бишаева. – М.: Кнорус, 2017. – 299 с. (book.ru)
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. Пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: Кнорус, 2016. (book.ru)
3. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: ИНФРА-М, 2014, (znanium.com)/
4. Мелехин А.В. Правовое регулирование физической культуры и спорта: учебник / А.В. Мелехин. – М.: Юрайт, 2014.
5. Минникаева Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учеб. Пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева. – Кемерово: Кемеровский гос. Ун-т, 2016 (biblioclub.ru).
6. Небытова Л.А. Физическая культура: учеб. Пособие /Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. – Ставрополь: СКФУ, 2017. (biblioclub.ru).

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<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 профессии (специальности)</li> </ul> <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 профессии (специальности)</li> <li>Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>