

**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

«24» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Для специальности 38.02.06 Финансы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта базовой подготовки по специальности среднего профессионального образования 38.02.06 Финансы

Разработчик:

Удод В.А., преподаватель Благовещенского филиала ФГОБУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

Рецензенты:

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

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

Актуализировано

15.02.2020



Рассмотрено и одобрено на заседании ПЦК

Протокол № 10

от «14» июня 2019 года

Руководитель физического воспитания  В.А. Куделин

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ 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 ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина «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	164
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме зачета (2 семестр), дифференцированного зачета (4 семестр)	

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 Физическая культура в обеспечении здоровья. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
		1	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Самоконтроль на уроке физкультуры	Основы здорового образа жизни. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств.	1	
Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	20	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятии Легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.	14	
	В том числе практических занятий	14	

	<p>Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. 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>Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени.</p> <p>Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м). Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий</p>	6	
Тема №.2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.	6	
	В том числе практических занятий	6	
	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.		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость</p> <p>Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий</p>		
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.	4	
	В том числе практических занятий	4	

	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий	2	
Раздел 3. Баскетбол		30	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	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.	6	
	В том числе практических занятий	6	
	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 с2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий	2	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	6	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.	4	
	В том числе практических занятий	4	
	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.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	6	
	В том числе практических занятий	6	
	Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника владения баскетбольным мячом	6	
	В том числе практических занятий	6	
	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол	2	
Раздел 4. Волейбол		36	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	8	
	В том числе практических занятий	8	
	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.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	10	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.	8	
	В том числе практических занятий	8	
	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		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
Тема 4.3 Групповые взаимодействия в нападении.	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.	6	
	В том числе практических занятий	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.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол	2	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	8	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Проверка умений и навыков.	6	
	В том числе, практических занятий	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	2	
Раздел 5 Гимнастика		32	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	32	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале . Развитие силы различных мышечных групп .	22	
	В том числе практических занятий	22	
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
Раздел 6. Настольный теннис		28	
	Содержание учебного материала	28	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Основные правила игры в настольный теннис. Основная стойка теннисиста. Перемещения без мяча. Техника владения теннисной ракеткой.	20	
	В том числе практических занятий	20	
	Стойки, передвижения. Поддачи и прием мяча. Удары внешней и внутренней сторонами ракетки по мячу. Удары накатом и подставкой ракетки. Поддачи и прием мяча. Игра «подрезкой». Прием подачи «подрезкой». Удары справа и слева.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Всего		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Для занятий лыжным спортом:

Лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь

техническими средствами обучения:

музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

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

1.2.1. Печатные издания

1. Верхорунова, О.В. Формирование волевых качеств у старшеклассниц на уроках физической культуры : монография / Верхорунова О.В. Москва : Русайнс, 2019. — 157 с. ISBN 978-5-4365-4434-2. URL: <https://book.ru/book/934539>. Текст : электронный.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. Москва : КноРус, 2020. 214 с. (СПО). ISBN 978-5-406-07424-4. URL: <https://book.ru/book/932719>. Текст : электронный.
3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. Москва : КноРус, 2020. 214 с. (СПО). ISBN 978-5-406-07424-4. URL: <https://book.ru/book/932719>. Текст : электронный.
4. Ериков, В.М. Физическая культура, спорт и здоровье в современном мире : сборник статей / Ериков В.М. Москва : Русайнс, 2019. 240 с. ISBN 978-5-4365-3697-2. URL: <https://book.ru/book/933840>. Текст : электронный.
5. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.-116с.
6. Козлова, О.А. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Козлова О.А., Коротаева Е.Ю. Москва : Проспект, 2019. 64 с. ISBN 978-5-392-27169-6. URL: <https://book.ru/book/937653>. Текст : электронный.
7. Кузнецов В., Колодицкий Г. Теория и история физической культуры. -М.: КноРус, 2018.-272с.
8. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Москва : КноРус, 2020. 256 с. (СПО). ISBN 978-5-406-07522-7. URL: <https://book.ru/book/932718>. Текст : электронный.

9. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Москва : КноРус, 2017. 256 с. (СПО). ISBN 978-5-406-05437-6. URL: <https://book.ru/book/920006>. Текст : электронный.
10. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / Масалова О.Ю. Москва : КноРус, 2020. 184 с. ISBN 978-5-406-01241-3. URL: <https://book.ru/book/934298>. Текст : электронный.
11. Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. Москва : Русайнс, 2019. 89 с. ISBN 978-5-4365-4230-0. URL: <https://book.ru/book/934519>. Текст : электронный.
12. Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Мифтахов Р.А. Москва : Русайнс, 2019. 97 с. ISBN 978-5-4365-4231-7. URL: <https://book.ru/book/934612>. Текст : электронный.
13. Небытова, Л. Физическая культура : учебное пособие / Небытова Л., Катренко М., Соколова Н. Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. 269 с. URL: <https://book.ru/book/929909>. Текст : электронный.
14. Педагогика физической культуры : учебник / Криличевский В.И. под ред. и др. Москва : КноРус, 2018. 320 с. ISBN 978-5-406-06098-8. URL: <https://book.ru/book/927550>. Текст : электронный.
15. Педагогика физической культуры : учебник / Криличевский В.И., под ред. и др. Москва : КноРус, 2020. 320 с. ISBN 978-5-406-00748-8. URL: <https://book.ru/book/934239>. Текст : электронный.
16. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.-М., 2014.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: - 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	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций	Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.

<p>в профессиональной деятельности</p> <p>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>характерными для данной специальности</p>	
---	--	--