

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(ФИНУНИВЕРСИТЕТ)

**ВЛАДИКАВКАЗСКИЙ ФИЛИАЛ ФИНУНИВЕРСИТЕТА**

Заместитель директора  
по учебно-методической работе

З. Айларова З.К. Айларова

«29» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

специальность

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)**

Владикавказ  
2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура /адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Разработчик (ки):

С.В.Базгадзе – преподаватель Владикавказского филиала Финуниверситета

Рецензент (ты):

И.Н.Воробьева – к.пед.н., ст. преп. кафедры «ТФВ и спортивных дисциплин»  
СОГУ им. К.Л. Хетагурова

В.С.Бирагов – к.пед.н., старший преподаватель кафедры «Общественные науки» Владикавказского филиала Финуниверситета

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин

Протокол от «27» июня 2022 г., № 10

Председатель ПЦК *Бестаева* Э.В.Бестаева

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22

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

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура» является частью образовательной программы, разрабатываемой и утверждаемой образовательной организацией в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Рабочая программа учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура» может быть использована при освоении области профессиональной деятельности 08 Финансы и экономика.

## **1.2. 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 СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям).

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих компетенций:

<b>Код (ОК)</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное и личностное развитие
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

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

### 1.3. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

В результате освоения программы учебной дисциплины «ОГСЭ.05 Физическая культура /адаптивная физическая культура» обучающиеся должны освоить:

Код (ОК)	Знания	Умения
ОК 01	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
ОК 02	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска
ОК 03	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

ОК 08	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	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
-------	--	--

## II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объём в часах</b>
объём образовательной программы учебной дисциплины	<b>160</b>
объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	<b>116</b>
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные работы	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>44</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
работа с материалами периодической печати	
подготовка докладов, сообщений, рефератов	44
составление конспектов и презентаций	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**«ОГСЭ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура»**

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	4
<b>Введение.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
<b>Тема 1. Легкая атлетика.</b>		22	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	<b>Содержание учебного материала.</b> Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.2. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.	<b>Содержание учебного материала.</b> Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Бег по прямой с различной скоростью	<b>Содержание учебного материала.</b> Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). <b>Практическое занятие.</b>	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Польза бега на средние дистанции».	2	
Тема 1.4. Прыжки в длину	<b>Содержание учебного материала.</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,



с разбега способом «согнув ноги».	<b>Практическое занятие.</b>		<b>ОК 08</b>
Тема 1.5. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	<b>Содержание учебного материала.</b> Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 1.6. Обучение технике низкого старта.	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение технике низкого старта. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 1.7. Стартовый разгон.	<b>Содержание учебного материала.</b> Стартовый разгон. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Бег на короткие дистанции.	2	
Тема 1.8. Повторение техники низкого старта.	<b>Содержание учебного материала.</b> Повторение техники низкого старта. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Техника бега по дистанции.	2	
<b>Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</b>		<b>28</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения.	<b>Содержание учебного материала.</b> Общеразвивающие упражнения. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 2.2. Упражнения в паре с партнером.	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения в паре с партнером. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Составление комплекса физических упражнений на гибкость.	2	
Тема 2.3. Упражнения с гантелями.	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения с гантелями. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 2.4. Упражнения с набивными мячами.	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения с набивными мячами. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 2.5. Упражнения	<b>Содержание учебного материала.</b> Упражнения для профилактики профессиональных	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,</b>

для профилактики профессиональных заболеваний.	заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). <b>Практическое занятие.</b>		<b>ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения с обручем (девушки).	2	
Тема 2.6. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	<b>Содержание учебного материала.</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений».	2	
Тема 2.7. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	<b>Содержание учебного материала.</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 2.8. Развитие силовой выносливости.	<b>Содержание учебного материала.</b> Развитие силовой выносливости. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 2.9. Комплекс силовых упражнений.	<b>Содержание учебного материала.</b> Комплекс силовых упражнений. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 2.10. Выполнение ОРУ.	<b>Содержание учебного материала.</b> Выполнение ОРУ. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 2.11. Комплекс ОРУ с набивными мячами.	<b>Содержание учебного материала.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>		<b>40</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	<b>Содержание учебного материала.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Пляжный волейбол».	2	

Тема 3.2. Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	<b>Содержание учебного материала.</b> Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Виды передач в волейболе».	2	
Тема 3.3. Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала.</b> Волейбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08.</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Волейбол».	2	
Тема 3.4. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.5. Баскетбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Исходное положение (стойки), перемещения. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.6. Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину.	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.7. Баскетбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>

и последующим скольжением на груди- животе.			
Тема 3.8. Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.9. Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзинц.	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.10. Баскетбол. Прием техники.	<b>Содержание учебного материала.</b> Баскетбол. Прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Баскетбол».	2	
Тема 3.11. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.12. Мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача мяча, нападающий удар, тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.13. Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты.	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Тактика нападения, тактика защиты. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.14.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02,</b>

Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке.	Мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. <b>Практическое занятие.</b>		<b>ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 3.15. Мини-футбол. Остановка мяча, техника игры вратаря.	<b>Содержание учебного материала.</b> Мини-футбол. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Мини-футбол».	2	
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору).</b>		<b>4</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 4.1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений.	<b>Содержание учебного материала.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 4.2. Спортивная аэробика. Обязательные элементы.	<b>Содержание учебного материала.</b> Спортивная аэробика. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Итого за 2 курс	Объём образовательной нагрузки - 96 часов, из них: 1) во взаимодействии с преподавателем - 74 часа, в том числе: - теоретическое обучение - 2 часа, - практические занятия - 68 часов; 2) сокращено 4 часа по темам: Тема 2.10. Выполнение ОРУ. - 2 часа. Тема 2.11. Комплекс ОРУ с набивными мячами. - 2 часа; 3) самостоятельная работа - 22 часа.		
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору).</b>		<b>28</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 4.3. Спортивная аэробика. Дополнительные элементы.	<b>Содержание учебного материала.</b> Спортивная аэробика. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> написание реферата на тему: «Утренняя	2	

	гигиеническая гимнастика».		
Тема 4.4. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.	<b>Содержание учебного материала.</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 4.5. Ритмическая гимнастика (девушки). Обязательные элементы:	<b>Содержание учебного материала.</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Влияние физических упражнений на мышцы».	2	
Тема 4.6. Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции.	<b>Содержание учебного материала.</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 4.7. Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью.	<b>Содержание учебного материала.</b> Ритмическая гимнастика (девушки). Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 4.8. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.	<b>Содержание учебного материала.</b> Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Техника выполнения акробатических элементов».	2	
Тема 4.9. Атлетическая гимнастика (юноши). Комбинация из спортивно-гимнастических и	<b>Содержание учебного материала.</b> Атлетическая гимнастика (юноши). Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>

акробатических элементов.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Виды плоскостопия».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Профилактика плоскостопия».	2	
Тема 4.10. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки.	<b>Содержание учебного материала.</b> Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Гигиена личности».	2	
<b>Тема 5. Силовая подготовка.</b>		<b>36</b>	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 5.1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Упражнения для коррекции зрения.	2	
Тема 5.2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	<b>Содержание учебного материала</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 5.3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.	<b>Содержание учебного материала</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 5.4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 5.5. Специальные физические	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>

упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	<b>Практическое занятие.</b>		
Тема 5.6. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи».	2	
Тема 5.7. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Специальные физические упражнения для развития реакции и прыгучести.	2	
Тема 5.8. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 5.9. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.	<b>Содержание учебного материала.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 5.10. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
Тема 5.11. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>



Тема 5.12. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия».	2	
Тема 5.13. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	<b>Содержание учебного материала.</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. <b>Практическое занятие.</b>	2	<b>ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Написание реферата на тему: «Тяжелая атлетика».	2	
Итого за 3 курс	Объём образовательной нагрузки - 64 часа, из них: 1) во взаимодействии с преподавателем - 42 часа, в том числе: - теоретическое обучение - , - практические занятия - 40 часов; 2) сокращено 2 часа по теме: Тема 5.13. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. - 2 часа; 3) самостоятельная работа - 22 часа.		
Курсовая работа (если предусмотрено)			
Тематика курсовых работ			
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			
<b>ВСЕГО</b>		160	

**III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ОГСЭ.05 Физическая культура/адаптивная физическая культура»**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины «ОУД. 05 Физическая культура» предусмотрены следующие специальные помещения:

1) для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации - спортивный зал; оборудование:

- сетка волейбольная – 1 шт.,
- табло судейское – 1 шт.,
- щит баскетбольный – 2 шт.,
- теннисный стол – 2 шт.,
- гимнастическая скамья – 6 шт.,
- стол для армспорта – 1 шт.
- коврик гимнастический – 20 шт.,
- мяч баскетбольный – 10 шт.,
- мяч волейбольный – 10 шт.,
- ракетки для бадминтона – 12 шт.,
- обруч простой – 20 шт.,
- ракетки для настольного тенниса – 10 шт.;

2) помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения:

- 362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д.7, помещение № 72.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) – 1 шт.

Стол (студенческий) двухместный – 6 шт.

Стол компьютерный – 10 шт.

Стулья – 27 шт.

Доска меловая – 1 шт.

Шкаф для документов – 1 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 10 шт.

Мультимедиа-проектор – 1 шт.

Экран настенный – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред
- 2) Windows, Microsoft Office  
- 362002, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Молодежная, д.7, помещение № 55. Читальный зал.

Специализированная мебель:

Стол – 20 шт.

Стулья – 40 шт.

Шкаф для книг – 4 шт.

Стеллажи книжные – 13 шт.

Стеллажи выставочные – 4 шт.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе – 6 шт.

Телевизор – 1 шт.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

- 1) Программы для ЭВМ Kaspersky Security для виртуальных и облачных сред

2) Windows, Microsoft Office

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финансового университета.

### **3.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

#### **3.2.1. Основная литература**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/469681>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471143>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

#### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Book.ru. — Текст: электронный.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/471782>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://ezpro.fa.ru:3217/bcode/475342>. — Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт. — Текст: электронный.

### **3.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
5. Электронная библиотека издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru>
6. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» <https://e.lanbook.com>

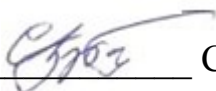
#### IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы, методы контроля и оценки
<p><b>Освоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</li> <li>- алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности;</li> <li>- номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации;</li> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические</li> </ul>	<p><b>Оценка «отлично»</b> - студент владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> - студент понимает сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно и грамотно, но не всегда может обосновать свою точку зрения. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях реализует эти знания на практике, не всегда применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и</p>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка самостоятельно и творческой работы,</li> <li>- прием зачетных нормативов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– зачёт, дифференцированный зачёт.</li> </ul>

<p>особенности личности; основы проектной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</li> <li>- составить план действия; определить необходимые ресурсы;</li> <li>- владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника);</li> <li>- определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска;</li> <li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;</li> <li>- 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.</li> </ul>	<p>профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью соответствует контрольным требованиям (нормативам).</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> - студент не может оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Использует лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может полно и грамотно аргументировать свою точку зрения. Частично владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется реализовывать эти знания на практике.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> - студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно не соответствует контрольным требованиям (нормативам). Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на</p>	
---	--	--

	предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.	
--	---	--

Преподаватель  С.В.Базгадзе