

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Сургутский финансово-экономический колледж
(Сургутский филиал Финансового университета)

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

 Е.В. Гримчак.
«01» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура

18.02.06 Финансы

Сургут – 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана преподавателем самостоятельно, на основе требований ФГОС СПО специальности 38.02.06 Финансы.

Разработчик: Минахметова Светлана Владимировна, преподаватель

Рецензент: А.С. Снегирев, к.п.н. доцент Бюджетного государственного высшего образования ХМАО – Югры «Сургутский государственный университет».

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

Протокол от «31» мая 2022 г. № 13

Председатель ПЦК Л.М. Талипова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11

ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура является учебной дисциплиной вариативной части общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы.

Учебная дисциплина Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии компетенций ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 02	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 03	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 04	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

	целей.	Основы здорового образа жизни.
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	2
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	-
самостоятельная работа	162
консультация	-
Промежуточная аттестация в форме экзамена	-

2.2. Тематический план учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Объем в часах	Самостоятельная работа	Теоретическое обучение	Практические занятия
Основы физической культуры. Легкая атлетика Баскетбол. Волейбол. Гимнастика. Лыжная подготовка.	164	162	2	-
Консультации	-			
Экзамен	-			
Всего, час	164	162	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	4
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура.	Содержание учебного материала	26	ОК 01
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. 2. Физическая культура в социальном развитии человека. 3. Основы здорового образа жизни. 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	24	
	1. Практическое занятие «Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях».	2	
	2. Практическое занятие «Основы здорового образа жизни студента».	2	
	3. Практическое занятие «Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры».	2	
	4. Практическое занятие «Современные физкультурно-оздоровительные технологии».	2	
	5. Практическое занятие «Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой».	2	
	6. Практическое занятие «Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий».	2	
	7. Практическое занятие «Обучение упражнениям на гибкость».	2	
	8. Практическое занятие «Обучение упражнениям на формирование осанки».	2	

	9. Практическое занятие «Обучение упражнениям на развитие мышц спины».	2	
	10. Практическое занятие «Обучение упражнениям на развитие мышц спины».	2	
	11. Практическое занятие «Упражнения для развития мелкой моторики рук».	2	
	12. Практическое занятие «Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	Содержание учебного материала	12	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие «Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры».	4	
	2. Практическое занятие «Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры».	4	
	3. Практическое занятие «Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Тема 3.	Содержание учебного материала	34	ОК1,

Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке.	1. Основы терренкура и легкой атлетики. 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	34	
	1. Практическое занятие «Техника ходьбы».	8	
	2. Практическое занятие «Техника легкоатлетических упражнений».	8	
	3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики».	10	
	4. Практическое занятие «Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки».	8	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов специальных упражнений.	8	
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.	Содержание учебного материала	12	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы подвижных и спортивных игр. 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ	12	
	1. Практическое занятие «Правила подвижных и спортивных игр».	4	
	2. Практическое занятие «Техника и тактика игровых действий».	4	
	3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр».	4	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Учебно-тренировочная игра.	8	
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке.	Содержание учебного материала	32	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,
	1. Основы лыжной подготовки. 2. Техника способов передвижения на лыжах.		

	В том числе практических занятий и лабораторных работ	32	OK8
	1. Практическое занятие «Подготовка и правила использования лыжного инвентаря».	10	
	2. Практическое занятие «Техника основных способов передвижения на лыжах».	10	
	3. Практическое занятие «Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок».	12	
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплексов упражнений.	12	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		164	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины спортивный зал оснащенные оборудованием:

Игровой зал (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный игровой из оргстекла;
- табло/полигон;

– устройство для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе;

- стойки волейбольные с фикс. крючками для сетки;
- комплект для стоек (сетка, защита, антенны, карманы);
- ферма для игрового баскетбольного щита;
- мат гимнастический;
- кольцо баскетбольное усиленное с амортизатором;
- вышка судейская;
- кольцо б/б с амортизацией;
- гимнастическая шведская стенка;
- скакалки;
- секундомеры;
- музыкальный центр;
- микрофон;
- лыжная база;
- лыжехранилище.

Зал настольного тенниса (учебная аудитория для проведения занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации), раздевалка, душевая:

- разделительный барьер;
- стол для настольного тенниса;
- сетка напольная.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд учреждения имеет печатные ресурсы. Имеется доступ к образовательному интернет-порталу репозиторию Финуниверситета. Студенты имеют возможность работы с удаленными ресурсами электронно-библиотечных систем (ЭБС) Финуниверситета из любой точки, подключенной к сети Internet, в т.ч. и из дома:

- Znanium <http://library.fa.ru/resource.asp?id=498>;
- ЮРАЙТ <http://library.fa.ru/resource.asp?id=645>;
- Университетская библиотека онлайн <http://library.fa.ru/resource.asp?id=544>;
- BOOK.ru <http://library.fa.ru/resource.asp?id=535>;
- Лань <http://library.fa.ru/resource.asp?id=574>.

3.2.1. Основные источники:

1. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Бегидова. [Электронный ресурс]– М.: Юрайт, 2019. –191 с.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Л. Литош. [Электронный ресурс]– М.: Юрайт, 2019. –156 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Собеседование
Знание основ здорового образа жизни.	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач.	
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; умениями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения	Экспертная оценка выполнения упражнений.

	морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой.	
--	--	--