

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления.  
Технологический колледж

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УМР ТК ВСГУТУ

  
\_\_\_\_\_ В.В. Пойдонова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ТК ВСГУТУ

С.Н.Сахаровский

  
\_\_\_\_\_ 2018 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**по специальности 38.02.07 «Банковское дело»**

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.04. «Адаптивная физическая культура»** разработана на кафедре «Физическая культура и спорт» ВСГУТУ и является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 «Банковское дело», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. № 67.

Составитель:



Нартугева А.Э.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт»

Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Зав.кафедрой \_\_\_\_\_ к.т.н., проф. Барбаев Г.Б.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>12</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04. « АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 38.02.07. «Банковское дело». Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.07. «Банковское дело». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

#### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ПК, ОК.	Умения	Знания
ОК 1.	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 2.	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 3.	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 4.	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 8.	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 часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	161
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	161
Промежуточная аттестация	

## 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>Тема № 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.	
	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			
	<b>В том числе, практических занятий</b>			<b>52</b>
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			<b>4</b>
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			<b>4</b>
	3. Основы здорового образа жизни студента			<b>4</b>
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры			<b>4</b>

	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	4	
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	4	
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	4	
	8. Обучение упражнениям на гибкость	4	
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки	4	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	4	
	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	4	
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук	4	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	4	
<b>Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	4	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	16	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	4	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	4	

	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	<b>4</b>	
<b>Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Техника ходьбы.	<b>4</b>	
	2. Техника легкоатлетических упражнений	<b>4</b>	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	<b>4</b>	
4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	<b>4</b>		
<b>Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.
	1. Основы подвижных и спортивных игр		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1. Правила подвижных и спортивных игр	<b>2</b>	
	2. Техника и тактика игровых действий	<b>4</b>	



<b>тренировке</b>	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	<b>4</b>	
<b>Тема № 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>5</b>	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	1. Основы лыжной подготовки		
	2. Техника способов передвижения на лыжах		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>14</b>	
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря	<b>2</b>	
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах	<b>4</b>	
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>	
<b>Всего:</b>		<b>161</b>	

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

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

#### **3.1.1. Спортивный комплекс**

В образовательном учреждении должны быть предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

- многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью 1009,62 м<sup>2</sup> (42,6×23,7 м) с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован баскетбольными фермами с электроприводом, электронным табло, табло 14/24-х секунд, инвентарем для спортивных игр;
- спортивная площадка размером 54×27 м для игры в мини-футбол, волейбол, стритбол;
- волейбольные площадки с грунтовым покрытием;
- кроссовая и лыжная (зимой) трассы протяженностью на 1,5 и 2,5 км.

#### **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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. – 236 с.
5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Дрофа, 2015. – 316 с.
7. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. – 223 с.
8. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. – 148 с.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfsport.ru/>
5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>
7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>
8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Токаева Т.Э. Методика физического воспитания детей с проблемами в развитии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Для специальностей по направлениям подготовки специалитета 050715.65 – «Логопедия», 050717.65 – «Специальная дошкольная педагогика и психология»; по направлениям подготовки бакалавриата 050700 – «Специальное (дефектологическое) образование – профиль «Дошкольная дефектология»/ Токаева Т.Э., Наумов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 346 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32067.html>.— ЭБС «IPRbooks»
12. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей)/ С.И. Бочкарева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2011.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11107.html>.— ЭБС «IPRbooks»
13. Гуревич В.А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гуревич В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2011.— 349 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20159.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **3.2.3. Дополнительные источники**

3. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
4. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
5. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].

7. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о 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	Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос  Тестирование  Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
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; ценностями 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 морфофункционального состояния.  Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

	<p>состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	--	--