

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»**

Улан-Удэ

2018 г

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:



Наргуева 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<br/>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<br/>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 |
|---|-------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b> | <b>161</b>  |
| <b>в том числе:</b>                                       |             |
| практические занятия                                      | <b>161</b>  |
| <b>Промежуточная аттестация</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 |           |
|-----------------------------------|---|---------------|---|-----------|
| 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.<br/>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |    | ОК1, ОК2, ОК3,<br>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  | 4  |                          |
| <b>Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   | 5  | 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>   | 20 |                          |
|  | 1. Техника ходьбы.   | 4  |                          |
|  | 2. Техника легкоатлетических упражнений  | 4  |                          |
|  | 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 4  |                          |
| 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки    | 4  |    |                          |
| <b>Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>   | 5  | 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>   | 14 |                          |
|  | 1. Правила подвижных и спортивных игр  | 2  |                          |
|  | 2. Техника и тактика игровых действий  | 4  |                          |



|   |   |                                 |                         |
|---|---|---------------------------------|-------------------------|
| <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://fkisport.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<br><br>Тестирование<br><br>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<br><br>Тестирование<br><br>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.<br><br>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.<br><br>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> |  |
|--|--|--|