

ПОЧУ  
ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА

**Приложение 3**  
**ОПОП по специальности**  
**38.02.07 Банковское дело**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура

наименование дисциплины

по специальности 38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 38.02.07 Банковское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05 февраля 2018 г. № 67 укрупненная группа 38.00.00 Экономика и управление»;

– Примерной основной образовательной программы по специальности, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением СПО по укрупненной группе специальностей 38.00.00 Экономика и управление

**Организация – разработчик:**

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

**Разработчик:**

Чухланцева Г.Р. - преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права УПС »

Рассмотрено

Цикловой комиссией \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<b>1</b>	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Адаптивная физическая культура

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

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций.

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

#### 1.2.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### 1.2.2. Личностные результаты, формируемые на дисциплине

<i>Код</i>	<i>Наименование личностного результата</i>
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

#### 1.2.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Иметь практический опыт	-
Уметь	<ul style="list-style-type: none"><li>– Организовывать работу коллектива и команды;</li><li>– Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li><li>– Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li><li>– Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования;</li><li>– Описывать значимость своей специальности;</li><li>– Соблюдать нормы экологической безопасности.</li></ul>
Знать	<ul style="list-style-type: none"><li>– Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий.</li><li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения.</li><li>– Возможные траектории профессионального развития и самообразования;</li></ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>– Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности;</li><li>– Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</li></ul> |
|--|--|

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>160</b>
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>150</b>
из них в форме практической подготовки	<b>10</b>
в том числе: практические занятия	148
теоретическое обучение	2
<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>10</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	<b>2</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
«Адаптивная физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов, в том числе в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
<b>Курс 2</b>		<b>62/6</b>		
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.			
	<b>Практические занятия</b>			<b>8</b>
	1. Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции. 2. Бег на средние дистанции. 3. Бег на длинные дистанции 4. Обучение технике прыжка в длину с места.			2 2 2 2
	<b>Самостоятельная работа № 1.</b> Подготовка кроссворда на тему «З.О.Ж.».			<b>2</b>
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/6</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9	
	<b>Практические занятия</b>			
	5. Изучение комплекса силовых упражнений. 6. Изучение комплекса упражнений на гибкость. 7. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движений			2 2 2
	<b>Самостоятельная работа №2.</b> Изучение правил игры в волейбол.			<b>2</b>
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>52</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9	
	<b>Практические занятия</b>			
	8. Волейбол. Протокол игры.			2
	9. Техника приема и передачи сверху двумя руками.			2
	10. Техника приема и передачи снизу двумя руками.			2
	11. Техника нижней подачи мяча.			2
	12. Техника верхней подачи мяча.			2
	13. Техника нападающего удара. Блокирование.			2
	14. Комбинированная игра в защите.			2
	15. Комбинированная игра в нападении.			2
	16. Двусторонняя игра.			2
	17. Двусторонняя игра.			2
18. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2			
19. Техника ведения, приема, передачи мяча.	2			
20. Техника штрафных бросков.	2			
21. Техника броска в движении.	2			

	22. Техника индивидуальных действий игроков в нападении.	2	
	23. Техника индивидуальных действий игроков в защите.	2	
	24. Двусторонняя игра.	2	
	25. Двусторонняя игра.	2	
	26. Настольный теннис. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	27. Техника передвижения; стойка; хват ракетки.	2	
	28. Техника отражения простых подач.	2	
	29. Техника наката справа, слева по прямой.	2	
	30. Техника наката справа, слева по диагонали.	2	
	31. Игра 1:1.	2	
	32. Игра 1:1.	2	
	33. Игра 2:2.	2	
	<b>Самостоятельная работа №3.</b> Изучение правил игры в шашки.	2	
<b>Тема 4. Виды спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	34. Бадминтон. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	35. Хват ракетки, перемещения. Подача.	2	
	36. Учебная игра.	2	
	37. Шашки. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2	
	38. Тактика игры в шашки.	2	
	39. Учебная игра.	2	
40. Шахматы. Обучение правилам и технике безопасности игры.	2		
41. Учебная игра.	2		
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	42. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	2	
	43. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	44. Круговая тренировка.	2	
	45. Выполнение общих развивающих физических упражнений..	2	
46. <b>Прием контрольных нормативов</b> (Таблица прилагается)	2		
<b>Курс 3</b>		<b>70/2</b>	
<b>Тема 1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	47. Обучение эстафетному бегу.	2	
	48. Бег на короткие дистанции.	2	
	49. Бег на средние дистанции.	2	
50. Обучение тройному прыжку с места.	2		
<b>Тема 2. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6/4</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	51. Комплекс упражнений на гибкость.	2	
52. Выполнение ОРУ	2		



	53. Комплекс упражнений на развитие координации движений.	2		
	<b>Самостоятельная работа № 4.</b> Изучение правил игры в баскетбол.	<b>2</b>		
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9	
	<b>Практические занятия</b>			
	54. Волейбол. Техника приема и передачи сверху двумя руками.			
	55. Техника приема и передачи снизу двумя руками.			
	56. Нижняя и верхняя подача.			
	57. Техника нападающего удара. Блокирование.			
	58. Комбинированная игра в защите и нападении.			
	59. Двусторонняя игра.			
	60. Двусторонняя игра.			
	61. Настольный теннис. Обучение правилам и технике безопасности игры 2:2.			
	62. Техника отражения простых подач.			
63. Техника наката справа, слева по прямой.	2			
64. Техника наката справа, слева по диагонали.	2			
65. Игра 1:1.	2			
66. Игра 1:1.	2			
67. Игра 2:2.	2			
68. Игра 2:2.	2			
	<b>Самостоятельная работа № 5.</b> Изучение правил игры в настольный теннис	<b>2</b>		
<b>Тема 4. Виды спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9	
	<b>Практические занятия</b>			
	69. Шашки. Учебная игра.			2
	70. Шахматы. Учебная игра.	2		
<b>Тема 5. Силовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 04, ОК 06, ОК 08 ЛР 9	
	<b>Практические занятия</b>			
	71. Выполнение специальных физических упражнений.			2
	72. Развитие общей и силовой выносливости.			2
	73. Круговая тренировка.	2		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет: Практическое занятие 75. Прием контрольных нормативов</b>	<b>2</b>		
		<b>Всего:</b>	<b>160/10</b>	

### 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, фитоболы, гимнастические коврики и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, гантели (1КГ), секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, воланчики.
- открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, палочки эстафетные, нагрудные номера, указатель «Старт—Финиш», разметка «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.
- специализированный спортивный зал для занятий фитнесом и хореографией.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
- специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

##### 3.2.1. Основные источники:

1. 1. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>
2. 2. 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, 2023. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517442>
3. 3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532421>

##### Электронные издания:

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://lfksport.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/>

#### 4. 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Освоенные умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Организация работы команды</li> <li>– Взаимодействие с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li> <li>– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья</li> <li>– Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>– Применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>– Использование средств профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</li> </ul>	<p>Текущий контроль – Беседа, оценка докладов, сообщений Оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины</p> <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>
<p><b>Усвоенные знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Значимость коллективных решений</li> <li>– Пути решения ситуационных заданий</li> <li>– Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>– Основы здорового образа жизни</li> <li>– Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии</li> <li>– Правила игры по видам спорта</li> <li>- Средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>	<p>Текущий контроль – Беседа, оценка докладов, сообщений Оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины.</p> <p>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</p>

## Контрольные нормативы

### ЮНОШИ

	Бег 100 метров (с)	Прыжок в длину, тройной (м)	Бег 1000 метров (мин)	Подтягивание на перекладине (раз)	Челночный бег 6 * 10 м (сек)	Прыжки в скакалку за 1 мин. (раз)	Волейбольная подача (раз)	Волейбольная передача (раз)	Комбинация передач из настольного тенниса (раз)	Волейбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)	Баскетбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)
II курс									по прямой, по диагонали	«скидка» на точность	Вед., ост., пов., перед., бросок.
«5»	13,9	2,20/6,0	3,30	10	16,4	120	4	30	10	3	16
«4»	14,7	2,10/5,50	3,45	8	17,4	110	3	24	8	2	17
«3»	15,2	2,00/5,0	4,10	6	18,2	100	2	20	6	1	18
III курс							Турнир 1:1		«Треугольник»	Пас+«скидка» на точность	Фиг.вед., ост., пов., перед. под кольцо, бросок.
«5»	13,6	2,30/6,50	3,20	11/12	16,2	130	1-3 место		10	3	20
«4»	14,5	2,20/6,0	3,35	9/10	17,2	120	4-6 место		8	2	21
«3»	15,0	2,10/5,50	4,00	7/8	17,8	110	7-9 место		6	1	22
IV курс							Турнир 2:2		«Восьмерка»	Н.У.+пас	Фиг.вед., ост., пов., перед., бросок.с добив.
«5»	13,5	2,35/6,70	3,15	14	16,0	130	1-3 место		10	3	20
«4»	14,4	2,25/6,20	3,30	12	17,0	120	4-6 место		8	2	21
«3»	15,0	2,15/5,70	3,50	10	17,6	110	7-9 место		6	1	22

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физического воспитания с учетом специфики профессии (специальностей) профессионального образования, материально-технической базы.

# Контрольные нормативы

## ДЕВУШКИ

	Бег 100 метров (с)	Прыжок в длину, тройной (м)	Бег 1000 метров (мин)	Сгибание-разгибание туловища из полож. лежа за 1 мин (раз)	Челночный бег 6 * 10 м (сек)	Прыжки в скакалку за 1 мин. (раз)	Волейбольная подача (раз)	Волейбольная передача (раз)	Комбинация передач из настольного тенниса (раз)	Волейбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)	Баскетбольная комбинация из ранее изученных элементов (с)
II курс									по прямой, по диагонали	«скидка» на точность	Вед., ост., пов., перед., бросок.
«5»	16,5	1,80/5,0	1,55	32	17,0	130	4	30	10	3	16
«4»	17,3	1,70/4,50	2,05	28	18,0	120	3	24	8	2	17
«3»	18,1	1,60/4,0	2,15	23	18,9	110	2	20	6	1	18
III курс							Турнир 1:1		«Треугольник»	Пас+«скидка» на точность	Фиг.вед., ост., пов., перед. под кольцо, бросок.
«5»	16,2	1,85/5,50	1,50	35/37	16,8	140	1-3 место		10	3	20
«4»	17,2	1,75/5,0	2,0	30/32	17,8	130	4-6 место		8	2	21
«3»	17,8	1,65/4,50	2,10	25/27	18,7	120	7-9 место		6	1	22
IV курс							Турнир 2:2		«Восьмерка»	Н.У.+пас	Фиг.вед., ост., пов., перед., бросок.с добив.
«5»	16,2	1,85/5,50	1,50	38	16,8	140	1-3 место		10	3	20
«4»	17,2	1,75/5,0	2,0	34	17,8	130	4-6 место		8	2	21
«3»	17,8	1,65/4,50	2,10	30	18,7	120	7-9 место		6	1	22