

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА ОДЕЖДЫ

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе
_____ А.Е. Рудин
«04» _____ 04 _____ 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ОГСЭ.05

Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

Учебный план: 23-02-1-26, 22-02-1-26

Код, наименование
специальности 38.02.06 Финансы

Квалификация выпускника Финансист

Уровень образования: Среднее профессиональное образование

Форма обучения: Очная

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Заочное обучение
Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Трудоемкость учебной дисциплины	220	
	Из них аудиторной нагрузки	110	
	Лекции, уроки	4	
	Практические занятия	106	
	Консультации		
	Промежуточная аттестация		
	Курсовой проект (работа)		
	Самостоятельная работа	110	
Формы промежуточной аттестации по семестрам (номер семестра)	Экзамен		
	Зачет	1,2,3,4	
	Контрольная работа		
	Курсовой проект (работа)		

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности **38.02.06 ФИНАНСЫ**, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от **05.02.2018 г. № 65 (ред.2021 г.)**

Составитель(и): Пуртова А.Н.

(Ф.И.О., подпись)

Председатель цикловой
комиссии: Шаповалов К.В.

(Ф.И.О., подпись)

СОГЛАСОВАНИЕ:

Директор колледжа,
реализующего
образовательную программу: Вершигора А.В.

(Ф.И.О., подпись)

Методический отдел: Ястребова С.А.

(Ф.И.О. сотрудника отдела, подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. 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 образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 «Финансы».

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.06 «Финансы». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей обучающихся (по медицинским показаниям) и имеющихся возможностей образовательной организации.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08.	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	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. 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
Раздел 1. Основы физической культуры		1	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	Содержание учебного материала	1	ОК 08.
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка и общефизическая подготовка. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	

Раздел 2. Легкая атлетика		61	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения. Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового рывка, финиширования. Совершенствование техники бега на дистанцию 30м. Совершенствование техники бега на дистанцию 60м . Совершенствование техники бега на дистанцию 100м. Совершенствование техники бега на дистанцию 500м. Совершенствование техники бега на дистанцию 1000м. Техника бега на дистанцию 3000м, без учета времени. Кроссовая подготовка. Способы передачи эстафетной палочки.	8	
	Практическое занятие Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка (дистанции 1000м, 3000м, 5000м) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
Тема 2.2. Прыжки	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	Техника прыжков в длину с места и с разбега. Прыжки через скакалку.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие Разучивание техники разбега, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с разбега. Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов. Техника прыжка « в шаге» с укороченного разбега.	8	
	Практическое занятие Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Беговая подготовка (дистанции 30м,60м,100м на скорость) Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
Тема 2.3. Метания.	Содержание учебного материала	21	ОК 08
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	В том числе практических занятий	9	

	Практическое занятие Разбег и замах при выполнении метаний гранаты и теннисного мяча. Техника метания гранаты, контрольный норматив. Метание теннисного мяча на точность и дальность. Выполнение контрольных нормативов.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	12	
Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)		2	
Всего за семестр		64	
Раздел 3. Баскетбол		62	
Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	21	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные правила игры в баскетбол. Основная стойка баскетболиста. Перемещения без мяча. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски с места и с разбега.	1	
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие Овладение техникой выполнения ведения мяча правой и левой руками, передач и бросков мяча в кольцо с места. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо с 2х шагов. Техника выполнения штрафного броска. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	8	
	Практическое занятие Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	10	
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	Содержание учебного материала	20	ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передач и бросков в колонне и по кругу после перемещений. Передачи в движении со сменой места. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передач мяча в колоннах, парах, тройках. Игра в отрыв.	8	
	Практическое занятие Текущий контроль. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-	10	

	тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в баскетбол		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	Содержание учебного материала	23	ОК 08
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	В том числе практических занятий	9	
	Практическое занятие Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	12	
Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)		2	
Всего за семестр		64	
Раздел 4. Волейбол		58	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала	20	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1	
	В том числе практических занятий	9	
	Практическое занятие Отработка действий: стойки и перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нападающий удар с места и с разбега. Блок. Страховка у сетки.	9	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10	
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	Содержание учебного материала	18	ОК 08
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол.	6	
	Практическое занятие Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10	
Тема 4.3. Групповые	Содержание учебного материала	16	ОК 08

взаимодействия в нападении.	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие Отработка техники прямого нападающего удара из 2-й и 4-й зон с передачи. Выполнение подач на точность. Страховка нападающего игрока. Учебная игра в волейбол.	4	
	Практическое занятие Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	10	
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК 08
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Прием контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.	4	
Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)		2	
Всего за семестр		60	
Раздел 5. Гимнастика		30	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала	14	ОК 08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.	1	
	В том числе практических занятий	5	
	Практическое занятие Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов упражнений. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий	8	
Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Содержание учебного материала	16	ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	В том числе практических занятий	8	

	Практическое занятие Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика.	6	
	Практическое занятие Текущий контроль. Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплексов упражнений Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий.	8	
Промежуточная аттестация (Зачет с оценкой)		2	
Всего за семестр		32	
Всего		220	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

спортивный зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

а) основная учебная литература

1. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559> — Текст : электронный.
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> — Текст : электронный.
3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106205.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Шеенко Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев. - Москва : Директ-Медиа, 2020. - 80 с. - ISBN 978-5-4499-1472-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/389961/reading> - Текст: электронный.

в) учебно-методическая литература

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура : учебно-методическое пособие— (Среднее профессиональное образование). / Ю.С. Филиппова. - Москва : Инфра-М, 2021. - 197 с. - ISBN 978-5-16-015948-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/391603/reading> - Текст: электронный.
2. Морозов О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни учеб. - 4-е изд., стер.. Учебник / О.В. Морозов, В.О. Морозов. - Москва : Флинта, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/352478/reading> - Текст: электронный.

3.2.3. Дополнительные источники.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>
4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни;</p> <p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска сохранения физического здоровья для профессии (специальности);</p> <p>Средства профилактики и снятия перенапряжения</p>	<p>Демонстрирует знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p> <p>«Отлично» - Обучающийся свободно владеет теоретическим материалом, четко отвечает на поставленные вопросы</p> <p>«Хорошо» - Обучающийся владеет теоретическим материалом, может ответить на наводящие вопросы.</p> <p>«Удовлетворительно» - Обучающийся не уверен в своих ответах, теоретическим материалом владеет слабо. На вопросы отвечает с затруднением.</p> <p>«Неудовлетворительно» - Обучающийся не владеет материалом. Не может ответить на вопросы.</p>	<p>Устный опрос по пройденным темам и разделам программы;</p> <p>Тестирование;</p> <p>Проверка составленных комплексов упражнений типа производственной гимнастики</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять рациональные</p>	<p>«Отлично» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p>Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>учебный норматив. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Хорошо» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были допущены не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Удовлетворительно» - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p> <p>«Неудовлетворительно» - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</p>	
---	---	--