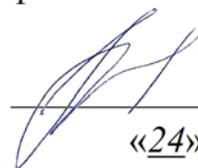


Федеральное государственное образовательное бюджетное  
учреждение высшего образования  
**«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»**  
**(Финансовый университет)**  
**Липецкий филиал Финуниверситета**

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
Липецкого филиала Финуниверситета



О.Н. Левчegov  
«24» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

по специальности 10.02.04 Обеспечение информационной безопасности  
телекоммуникационных систем

Липецк - 2024

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

Разработчики:

Мельников В.В., к.п.н., доцент, доцент кафедры Менеджмент и общегуманитарные дисциплины Липецкого филиала Финуниверситета.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры Менеджмент и общегуманитарные дисциплины Липецкого филиала Финуниверситета.

Протокол от 23.04.2024 г. №10

Заведующий кафедрой

Менеджмент и общегуманитарные дисциплины  Т.В. Корякина

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» составлена для очной формы обучения, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее по тексту - ДОТ и ЭО), обеспечивает возможность обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. ДОТ и ЭО предусматривает возможность передачи информации в доступных для них формах.

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

Учебная дисциплина относится к базовым дисциплинам общегуманитарному социально-экономическому учебному циклу учебного плана специальности 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем».

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» формирует общие компетенции:

ОК.04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

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.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК.04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Видов активности и методы её использования для приобретения социальных качеств таких как: терпимость, готовность прийти на помощь, способность к сотрудничеству, умения общаться в коллективе и вести себя в конфликтных ситуациях. О коллективных спортивных играх, для умения строить отношения с другими людьми, отстаивать свои позиции, признавать собственные ошибки
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	Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Основ здорового образа жизни. Эффективных средств, профилактики перенапряжения, утомляемости в трудовом процессе. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

### 1.3. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

Общий объём учебной нагрузки 178 часов, в том числе:

Объём работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем - 128 часов,

Самостоятельная работа обучающихся - 50 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>178</b>
<b>1.Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>128</b>
в том числе:	
- практические занятия	<b>120</b>
<b>2.Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>50</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины 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	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурном развитии личности	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>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).</p>	<b>8</b>	ОК04, ОК08.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>38</b>	
Тема 2.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Техника безопасности на занятии Легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Техника бега с низкого, среднего и высокого старта. Эстафетный бег.</p> <p>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. Марш бросок по пересеченной местности до 6 км. Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольных нормативов.</p>	<b>14</b>	ОК04, ОК08.

Тема №.2.2. Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК04, ОК08.
	Техника прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку.		
	Выполнение комплексов специальных упражнений прыгуна. Разучивание техники маха руками, отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Выполнение контрольных нормативов: прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.		
Тема 2.3. Метания.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК04, ОК08.
	Техника метания теннисного мяча и гранаты.		
	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.		
Самостоятельная работа	Пробегание дистанций 30м,60м,100м на скорость. Кроссовая подготовка (пробегание дистанций 1000м, 3000м, 5000м) Выполнение комплексов специальных упражнений бегуна. Марш бросок по пересеченной местности до 6 км. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>10</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>34</b>	

Тема 3.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК04, ОК08.
	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.		
	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. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.2 Групповые взаимодействия в нападении в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК04, ОК08.
	Совершенствование техники ведения и передач мяча в 2х, 3х и 4х.		
	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. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.3. Групповые взаимодействия в защите в баскетболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ОК04, ОК08.
	Перемещение в стойке защитника. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	<b>В том числе практических занятий</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Индивидуальный и зонный прессинг. Учебная игра в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Тема 3.4.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	ОК04, ОК08.

Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Техника владения баскетбольным мячом		
	<b>В том числе практических занятий</b>		
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага-бросок», бросок мяча с места из - под кольца. Совершенствование технических элементов в учебной игре в баскетбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в баскетболе.		
Самостоятельная работа	Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в баскетбол	<b>10</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>34</b>	
Тема 4.1. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК04, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях волейболом.		
	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.		
Тема 4.2. Групповые взаимодействия в защите.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК04, ОК08.
	Техника приема мяча с подачи двумя руками.		
	Прием мяча с подачи двумя руками. Взаимодействия в 3х, 4х после перемещений и через сетку. Блок, страховка. Учебная игра в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе		
Тема 4.3 Групповые взаимодействия в нападении.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК04, ОК08.
	Техника прямого нападающего удара и подач через сетку.		
	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. Выполнение контрольных нормативов по техническим элементам в волейболе.		

Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	4	ОК04, ОК08.
	Проверка умений и навыков.		
	В том числе, практических занятий		
	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.		
Самостоятельная работа	Подготовка к выполнению контрольно - тестовых заданий Учебно-тренировочная игра в волейбол	10	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			<b>26</b>
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК04, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие силы различных мышечных групп.		
	Выполнение упражнений с собственным весом, с отягощениями. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на тренажерах для различных мышечных групп.		
Тема 5.2. Общая физическая подготовка (ОФП) и Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	8	ОК04, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Производственная гимнастика. Физкультурная пауза.		
	Разучивание и составление комплексов упражнений типа утренней и производственной гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес, суставная гимнастика. Общая физическая подготовка ОФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.		
Самостоятельная работа	Выполнение комплексов упражнений Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	10	
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>			<b>38</b>

Тема 6.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, ОК08.
	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Разучивание техники лыжных ходов. (В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой. В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)).	<b>10</b>	
	Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, спуски, подъемы. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Катание на коньках. Стойка. Скольжение. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону до 5 км. Выполнение контрольных нормативов по данным видам спорта.	<b>12</b>	
Самостоятельная работа	Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши) на лыжах. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	<b>10</b>	
<b>Всего</b>		<b>178</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ПООП):

1. Спортивный комплекс:

Спортивный зал

##### Специальное оборудование:

Щит баскетбольный с кольцом и сеткой игровые – 2 шт.,

Шведская стенка - 4 шт.,

Коврики полиуретановые гимнастические – 20 шт.,

Пружинные эспандеры – 3 шт.,

Скакалка 3 м. – 20 шт.,

Сетка волейбольная – 1 шт.,

Мяч волейбольный -8 шт.,

Мяч волейбольный профессиональный -1 шт.

Мяч баскетбольный - 8 шт.,

Мяч баскетбольный профессиональный - 1 шт.,

Мяч футбольный – 1шт.,

Мяч мини-футбольный - 1 шт.,

Насос для мячей - 1 шт.,

Секундомер - 2 шт.,

Рулетка 10 м - 1 шт.,

Манишка 2-х цветная - 20 шт.,

Сетка для переноски мячей - 4 шт.

2. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Кабинет социально-экономических дисциплин)

##### Специализированная мебель:

Лекционные парты + скамья – 24 шт.

Стулья – 2 шт.

Стол письменный – 2 шт.

Учебная доска – 1 шт.

Экран настенный – 1 шт.

##### Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя – 1 шт.

Мультимедиа проектор – 1 шт.

Аудиоколонки – 1шт.

3. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Методический кабинет)

##### Специализированная мебель:

Компьютерные столы – 20 шт.

Стол письменный – 13 шт.  
Кресло компьютерное – 20 шт.  
Стулья – 26 шт.  
Шкаф для учебно-методических материалов – 6 шт.  
Технические средства обучения:  
Персональные компьютеры – 18 шт.  
Мультимедиа проектор – 1 шт.  
Экран настенный – 1 шт.  
Аудиоколонки – 1шт.

4. Помещения для самостоятельной работы: Библиотека и читальный зал с выходом в сеть Интернет

Специализированная мебель:

Стол кафедра – 3 шт.  
Каталожный ящик – 1 шт.  
Шкаф для читательских формуляров – 3 шт.  
Витрина для книг – 3 шт.  
Стол ученический – 24 шт.  
Кресло компьютерное – 2 шт.  
Стул - 48 шт.  
Стол эргономичный с тумбой – 1 шт.  
Шкаф для документов – 3 шт.  
Технические средства обучения:  
Персональные компьютеры– 18 шт.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

*Электронные пособия:*

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382> — Текст: электронный.
2. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2022. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> — Текст : электронный.
3. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2023.- 256с. URL: <https://book.ru/book/920006> — Текст: электронный.
4. Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2023.- 256с. URL: <https://book.ru/book/932718> — Текст: электронный.
5. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2023. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> — Текст: электронный.

В соответствии со ст. 43 Конституции Российской Федерации, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», ГОСТ Р 57723-2017 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Системы электронно-библиотечные. Общие положения»,

ГОСТ Р 52872-2019 «Интернет-ресурсы и другая информация, представленная в электронно-цифровой форме. Приложения для стационарных и мобильных устройств, иные пользовательские интерфейсы. Требования доступности для людей с инвалидностью и других лиц с ограничениями жизнедеятельности», все предлагаемые электронные ресурсы максимально комфортны для чтения слабовидящими людьми. Масштабирование текста достигает 300 процентов. При изменении масштаба сохраняется возможность видеть всю страницу текста, не обрезая его.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</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> </ul> <p>пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>Знания:</p> <p>Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Видах активности и методы её использования для приобретения социальных качеств таких как: терпимость, готовность прийти на помощь, способность к сотрудничеству, умения общаться в коллективе и вести себя в конфликтных ситуациях.</p> <p>О коллективных спортивных играх, для умения строить отношения с другими людьми, отстаивать свои позиции, признавать собственные ошибки</p> <p>Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.</p> <p>Основ здорового образа жизни.</p> <p>Эффективных средств, профилактики перенапряжения, утомляемости в трудовом процессе.</p> <p>Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>