

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебно-методической

работе

  
О.Н.Легашова

(подпись)

« 17 » март 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.07 Информационные системы и программирование

Махачкала - 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее — ФГОС СПО) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Разработчик:

Магомедова Зайбат Абдурахимовна, кандидат педагогических наук, Аскерханова Гульмира Акаевна, Каримова Зульфия Исматулаевна, преподаватели ФГОБУ ВО «Финансовый Университет при Правительстве РФ» Махачкалинский филиал, 1 КК.

Рецензенты:

Киласханов Атав Изиевич, преподаватель ФГОБУ ВО «Финансовый Университет при Правительстве РФ» Махачкалинский филиал, ВКК.

Рустамов Айдабек Шахларович, профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательных дисциплин.

Протокол от «29» марта 2023 г. № 3

Председатель ПЦК  Р.М. Хайбулаева  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура/адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Учебная дисциплина «Физическая культура/адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Особое значение учебный предмет «Физическая культура» имеет при формировании и развитии общих компетенций ОК03, ОК04, ОК05, ОК06, ОК07, ОК08.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья «Адаптивная физическая культура». При проведении занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура» осуществляется медицинский контроль за условиями проведения занятий в соответствии с требованиями СанПин и оценки влияния нагрузки на организм обучающегося. В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности его возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии занятия организованы в следующих видах: подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале или на открытом воздухе; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта; лекционные занятия по тематике здоровье сбережения.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися усваиваются знания и умения:

КОД ОК	Знать	Уметь
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.	Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать	Знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей, значимость	Описывать значимость своей специальности

<p>осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p>	<p>профессиональной деятельности по специальности</p>	
<p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;</p>	<p>Правила экологической безопасности при введении профессиональной деятельности. Основы ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности, пути обеспечения ресурсов сбережения</p>	<p>Соблюдать нормы экологической безопасности, определять направление ресурсов сбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</p>	<p>Роль физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приёмы двигательных функций профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	182
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	182
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	182
лабораторные работы	
контрольные работы	
самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 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	4
<b>РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		2	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала:	2	ОК 03 ОК 04 ОК05 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		40	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала:	16	ОК 03 ОК 04 ОК05 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2. Техника прыжка в длину с места		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	16	
	Техника безопасности на занятиях. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на		



	дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала:	12	ОК 03 ОК 04 ОК05 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника бега по дистанции		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Содержание учебного материала:	12	ОК03 ОК04 ОК06 ОК07 ОК 08
	1. Техника бега на средние дистанции.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	12	
	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров — девушки, 1000 метров — юноши Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив Техника метания гранаты Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ</b>		46	
Тема 3.1. Техника	Содержание учебного материала:	18	ОК 03

выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		OK05 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	18	
	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение — 2 шага — бросок	Содержание учебного материала:	8	OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение — 2 шага— бросок».		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	8	
	Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение -2 шага - бросок»		
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала:	10	OK 03 OK 04 OK 06 OK 07 OK 08
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала:		OK03 OK04 OK06 OK07 OK08
	1. Техника владения баскетбольным мячом	10	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Выполнение контрольных нормативов: «ведение — 2 шага — бросок», бросок мяча с места под кольцо Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>РАЗДЕЛ 4. ВОЛЕЙБОЛ</b>		40	

Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала:		ОК03 ОК04 ОК05 ОК06 ОК07 ОК08
	1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передачи двумя руками	10	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие и оков		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала:	10	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника нижней подачи и приёма после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала:	10	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники прямого нападающего удара		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала:	10	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
	1. Техника прямого нападающего удара		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	10	
	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		

	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		30	ОК03
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала:	30	ОК04
	1. Техника коррекции игры		ОК06
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	30	ОК07
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций		
	Самостоятельная работа обучающихся		
<b>РАЗДЕЛ 6. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>		24	
Тема 6.1.	Содержание учебного материала:	24	ОК03
	Равномерный бег 10 мин. Равномерный бег 10 мин Чередование бега с ходьбой. 6-Минутный бег. Тренируем сердце. Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря Кросс до 15 мин. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 12 мин		ОК04 ОК06 ОК07 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	24	
	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону Бег по пересечённой местности до 3 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Промежуточная аттестация по учебной дисциплине дифференцированный зачет			
Всего:		182	

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА		182	
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
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала:	2	ОК 03
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		ОК 04 ОК05
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК 06 ОК 07 ОК 08
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Раздел 2. Основы теоретических знаний	<p>Занятие по адаптивной физкультуре состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.</p> <p>Вводная часть строится в зависимости от содержания каждого конкретного занятия и направления на подготовку к дальнейшей работе над определенными движениями.</p> <p><u>Определение статической работоспособности мышц спины</u> ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой, необходимо максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статической работоспособностью мышц спины. Измерение следует проводить до появления качательных движений туловища измерение прекратить.</p> <p><u>Определение статической работоспособности мышц живота</u> ребенок находится в положении лежа на спине на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой. Ребенок должен поднять туловище до угла 30</p>	20	ОК 03 ОК 04 ОК05 ОК 06 ОК 07 ОК 08

	<p>градусов в плоскости пола. Время удержания туловища в этом положении характеризуется статическую работоспособность мышц живота. Измерение проводить до появления качательных движений.</p> <p><u>Определение динамической работоспособности мышц спины</u> ребенок находится в положении лежа на животе на медицинской кушетке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Руки находятся за головой из этого положения, ребенок делает максимально возможное количество подъемов туловища до максимального разгибания его в удобном ритме.</p>		
<p>Раздел 3. Профилактика Заболеваний и Травм рук</p>	<p>При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности.</p> <p>Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса.</p> <p>Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом</p> <p>Упражнения на согласованность работы рук и ног.</p> <p>Силовые упражнения на мышцы плечевого пояса</p>	44	<p>ОК 03 ОК 04 ОК05 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>
<p>Раздел 4. Дыхательные упражнения</p>	<p>1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.</p> <p>2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух</p>	20	<p>ОК 03 ОК 04 ОК05 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>

	<p>через нос. Пауза.</p> <p>3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.</p> <p>4. Исходное положение (далее лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется, лежа на животе.</p> <p>И. п. — сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.</p>		
<p>Раздел 5 Упражнения на координацию</p>	<p>Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.</p> <p>Исходное положение (далее - и. п.) - стоя:</p>	<p>20</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК05 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>

	<p>принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки, при этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пятки должны касаться стены.</p> <p>И. п. - стоя. Отойти от стенки на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.</p> <p>И. п. - стоя. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Вернуться в ил.</p> <p>И. п. - стоя. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Принять правильную осанку. И. п. - стоя. Приподняться на носочки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек.</p> <p>Вернуться в и. п. Повторить упражнение 5, но без гимнастической И. п. - стоя. Присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять и. п.</p> <p>И. п. - сидя: сесть на гимнастическую скамейку у стены, принять правильную осанку, прижав затылок, лопатки и ягодицы к стене.</p> <p>И. п. - сидя. Расслабить мышцы шеи, уронить голову, расслабить плечи, мышцы спины, вернуться в и. п. сидя.</p> <p>И. п. - лежа: лечь на коврик на спину, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу.</p> <p>И. п. - лежа. Приподнять голову и плечи, проверить прямое положение тела, вернуться в и. п.</p> <p>И. п. - лежа. Прижать поясничную область тела к полу. Встать, принять правильную осанку, придавая поясничной области то же положение, которое было принято в положении лежа.</p> <p>И. п. - стоя. Ходьба по залу с остановками, сохранением правильной осанки у стенки.</p>		
<p>Раздел 6 Упражнения на мышцы брюшного пресса</p>	<p>1. Скручивание. Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего</p>	<p>20</p>	<p>ОК 03 ОК 04 ОК05 ОК 06 ОК 07 ОК 08</p>



	<p>упражнения.</p> <p>2. Диагональное скручивание. В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.</p> <p>3. Обратное скручивание. Исходное положение — руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.</p> <p>4. Двойное скручивание. Ил. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.</p> <p>«Поднимаем ногу». Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли п ямой гол.</p>		
Раздел 7 Упражнения на гибкость	Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.	32	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Раздел 8. Элементы спортивных игр	Выполнение элементарных движений: -подачи и передачи мяча в волейболе; -отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе -метание мяча на дальность и меткость и др.	22	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
Всего:		182	

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

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ООП СПО):

Спортивный комплекс

Оснащение спортивного комплекса:

- Спортивный зал, оснащённый для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона
- Футбольное поле
- Тир

Специализированная мебель:

Стол (учительский) — 1 шт.

Стул (учительский) — 1 шт.

Шведская стенка с опциями – 1шт.

Теннисный стол – 2шт.

Брусья регулируемые складные -1шт.

Козел гимнастический-1шт.

Маты -8\*8-2шт.

Турник четыреххватный-3 шт.

Мяч волейбольный -4шт.

Мяч баскетбольный -2шт.

Мяч футбольный -2шт.

Мяч футзальный-1шт.

Ракетки для настольного тенниса-6шт.

Канат для перетягивания -1шт.

Канат вертикальный-1шт.

Скакалки-20шт.

Сетка волейбольная -2шт.

Стойки волейбольные-2шт.

Кольца баскетбольные -5шт.

Гантели от 1кг. до 5кг. -20 пар.

Обручи -10шт.

Мяч гимнастический -2шт.

Скамейки гимнастические-5шт.

Шахматы-5шт.

Шашки-5шт.

Упоры -4шт.

Перекладины-5шт.  
Ракетки для бадминтона-3п.  
Секундомер-3шт.  
Весы-1шт.  
Технические средства обучения:  
Ноутбук преподавателя — 1 шт.  
Колонки для воспроизведения аудио — 1 шт.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

#### **3.2.1 Печатные издания:**

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: Учебник для СПО, -М: Юрайт, 2020

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

##### **ЭБС [biblio-online.ru](https://biblio-online.ru)**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509> (дата обращения: 25.06.2019).

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, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018>

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233>

4. *Муллер, А. Б.* Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL: <https://urait.ru/bcode/495254>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL: <https://urait.ru/bcode/495699><http://elib.fa.ru>

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i></p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-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.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><i>Характеристики демонстрируемых знаний</i></p> <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>

<p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов</p>	
---	---	--

## Рецензия

на рабочую программу по дисциплине

ОГСЭ.05 «Физическая культура/адаптивная физическая культура» разработанной преподавателями дисциплины «Физическая культура» Магомедовой З.А., Аскерхановой

Г.А. и Каримовой З.И.

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура/адаптивная физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего профессионального образования, и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требований ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Программа предусматривает комплексную реализацию образовательных целей.

В программе концентрированы цели и задачи физической культуры студентов в соответствии с социально-экономическими потребностями общества и исходя из сущности среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана также для лиц с ограниченными физическими возможностями.

Автор дает ценные рекомендации по использованию фактического материала, характеризующей содержание, специфику форм и методов физического воспитания с учетом региональных особенностей работы колледжа.

Программа разбита на три основных раздела:

Легкая атлетика;

Гимнастика;

Спортивные игры;

с учетом требований к знаниям и умениям студентов и возможностей учебного заведения.

Программа содержит актуальные темы лекционного курса дисциплины «Физическая культура», для общекультурной и профессиональной подготовки студентов.

В рамках каждого раздела учебного процесса часы распределены в пропорциях:

- Учебно-тренировочные;

- Контрольные занятия.

Указан перечень тем для рефератов, способствующий самостоятельному мышлению и развитию студентов.

Рецензент  Киласханов А.И., преподаватель ВКК по дисциплине «Физическая культура» Махачкалинского филиала

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, разработанную преподавателем Махачкалинского филиала « Финансового Университета при Правительстве РФ» Магомедовой Заибат Абдурахимовной.

Рабочая программа, разработанная на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, рассчитана на 182 часа, промежуточный контроль осуществляется в форме дифференцированного зачета.

Рабочая программа составлена в соответствии с Рекомендациями по разработке рабочих программ и макетом примерной основной образовательной программы по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Она включает обязательные компоненты:

1. Титульный лист;
2. Общую характеристику рабочей программы учебной дисциплины;
3. Структуру и содержание учебной дисциплины;
4. Условия реализации программы учебной дисциплины;
5. Контроль и оценку результатов освоения учебной дисциплины, что соответствует типовым требованиям к рабочей программе и требованиям ФГОС СПО при формировании как общих, так и профессиональных компетенций.

В программе отражена специфика специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Рабочая программа предусматривает выполнение практических работ и приобретение умений, таких как: 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.

Содержание учебного и практического материала соответствует требованиям ФГОС к знаниям и умениям, целям и современным научным представлениям по данной дисциплине и отвечает принципам единства теоретического и практического обучения.

В программе соблюдена логическая последовательность раскрытия материала. Методика раскрытия тем и подбор материалов для расширения тематических задач соответствует специфике учебного заведения и специальности.

Программа составлена квалифицированно, демонстрирует профессионализм и высокий уровень методической подготовки.

Рецензент: зав.кафедрой спортивных дисциплин ДГУ

проф.Рустамов А.Ш.

