

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»  
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины

СГ.04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность	38.02.07 Банковское дело
Квалификация выпускника	специалист банковского дела
Форма обучения	очная

Рязань 2024

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии социальных и правовых дисциплин

Протокол от 28.02.2024 г. № 9

Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Васюков В.Г., преподаватель РССК «РГРТУ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

## **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СГ.04 Адаптационная физическая культура»**

### **1.1 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы**

Учебная дисциплина «Адаптационная физическая культура» является обязательной частью *социально-гуманитарного цикла* СГ цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности код *38.02.07 Банковское дело*.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Код ОК/ПК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08	организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; 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	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности; 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 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В форме практической подготовки
<b>Объём учебной дисциплины по плану</b>	<b>130</b>	-
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>119</b>	-
в том числе:		
лекции, уроки	14	-
практические занятия	98	-
консультации	7	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>7</b>	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме</b> 3,5 семестр - оценка по результатам текущего контроля успеваемости 4,6 семестр – дифференцированный зачет	<b>4</b>	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	В форме практической подготовки	Коды компетенций
1	2	3	4	
<b>Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>		
	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	6		ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия: Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры С учетом физических способностей и возможностей современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Обучение упражнениям на гибкость Обучение упражнениям на формирование осанки Обучение упражнениям на развитие мышц спины Обучение упражнениям на развитие мышц рук Упражнения для развития мелкой моторики рук	18	-	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08

	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса			
<b>Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>		
	Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	4	-	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия: Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры с учетом физических способностей и возможностей Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	20	-	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
<b>Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>		
	Основы терренкура и легкой атлетики Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	2	-	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
	Практические занятия: Техника ходьбы. Техника легкоатлетических упражнений Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки с учетом физических способностей и возможностей	26	-	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
<b>Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>		
	Основы подвижных и спортивных игр с учетом физических способностей и возможностей	2	-	ОК 03 ОК 04

<b>оздоровительной тренировке</b>	Техника упражнений в подвижных и спортивных играх			
	Практические занятия: Правила подвижных и спортивных игр с учетом физических способностей и возможностей Техника и тактика игровых действий Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	14	-	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
<b>Тема № 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>		
	Практические занятия: Подготовка и правила использования лыжного инвентаря Техника основных способов передвижения на лыжах Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	20	-	ОК 01 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 08
<b>Консультации</b>		<b>7</b>	<b>-</b>	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				
Выполнение упражнений Подготовка к практическим занятиям, к зачету Написание реферата по заданной проблеме		<b>7</b>	<b>-</b>	
<b>Промежуточная аттестация обучающихся</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>Всего</b>		<b>130</b>	<b>-</b>	



## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованием:

#### **Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары); оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы). гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

#### **Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

#### **Основные источники**

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник для СПО / И. П. Зайцева. — Саратов, Москва : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 427 с. — ISBN 978-5-4488-1631-4, 978-5-4497-2129-7. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/129198>

##### **3.2.2. Электронные издания**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>.

2. Муллер, А. Б. 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, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>.

##### **3.2.3. Дополнительные источники**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд.,

испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>.

2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p><i>Перечень знаний</i></p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности, основы проектной деятельности; 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</p>	<p><b>«Отлично»</b> - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - 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><b>«Удовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.</p>
<p><i>Перечень умений</i></p> <p>организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; 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</p>		

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Качковский Юрий Валентинович, Заведующий методическим кабинетом	<b>18.10.24</b> 14:41 (MSK)	Простая подпись
	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Савельева Ольга Викторовна, Зам. директора РССК «РГРТУ» по УР	<b>18.10.24</b> 15:47 (MSK)	Простая подпись
УТВЕРЖДЕНО	<b>ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ</b> , Цинарева Тамара Алтыбаевна, Директор РССК «РГРТУ»	<b>18.10.24</b> 15:48 (MSK)	Простая подпись