

Приложение 3
к основной образовательной программе
по специальности 38.02.07 «Банковское дело»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

"Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова"
Севастопольский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.ДВ.01.02 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Код, специальность: 38.02.07 Банковское дело

Квалификация: специалист банковского дела

Форма обучения: очная

2025 г.

Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.ДВ.01.02 «Адаптационная физическая культура» является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина СГ.ДВ.01.02 «Адаптационная физическая культура» является обязательной дисциплиной программы подготовки специалистов среднего звена, входит в социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель дисциплины - всестороннее физическое воспитание, укрепление здоровья для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины СГ.ДВ.01.02 «Адаптационная физическая культура» обучающийся должен:

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

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента	Количество часов
включая:	136
обязательная аудиторная учебная нагрузка	136
самостоятельная работа	-
консультации	-

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия ,в т.ч.	136
практическая подготовка	136
Консультации	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Курсовая работа (проект)	-
Итоговая аттестация в форме зачета с оценкой	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.ДВ.01.02 «Адаптационная физическая культура»:

Наименование разделов и тем	Примерное содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы физической культуры		12	-
	Практическая работа 1. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - подтягивание па высокой и низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре.	2	2
	Практическая работа 2. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - поднимание туловища из положения лежа на спине; - приседания на двух ногах	2	2
	Практическая работа 3. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения па тренажерах	2	2
	Практическая работа 4. Упражнения, подлежащие совершенствованию и тренировке: - комплексы вольных упражнений №1 и 2 на 16 счетов; - упражнения па тренажерах	2	2
	Практическая работа 5. Упражнения на силу и гибкость. Упражнения на мышцы живота и осанку	2	2
	Практическая работа 6. Беговые и прыжковые упражнения	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика		22	-
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Практическая работа 7. Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места.	1	2
	Практическая работа 8. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).	1	2
	Практическая работа 9. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.).	1	2
	Практическая работа 10. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.	1	2
	Практическая работа 11. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.	1	2
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	Практическая работа 12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование) Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	2
	Практическая работа 13. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП.	1	2
	Практическая работа 14. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (100 м) и прыжки в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 10x10 м.	1	2
	Практическая работа 15. Выполнение К.Н.: челночный бег 10x10 м	1	2
	Практическая работа 16. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.	1	2

	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Тема 2.3. Бег на средние дистанции.	Практическая работа 17. Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	1	2
	Практическая работа 18. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег на 500 м.	1	2
	Практическая работа 19. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1	2
	Практическая работа 20. Выполнение К.Н.: бег 500 метров – девушки	1	2
Тема 2.4. Бег на длинные дистанции	Практическая работа 21. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	2	2
	Практическая работа 22. Выполнение К.Н.: бег на 1000м. – юноши.	2	2
	Практическая работа 23. Выполнение К.Н.: бег на 3000м. – юноши. Разучивание комплексов специальных упражнений	2	2
	Практическая работа 24. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Воспитание выносливости. Бег на 1000 м. Кроссовая подготовка	2	2
Раздел 3. Баскетбол		22	-
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча	Практическая работа 25. Правила игры в баскетбол. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	2
	Практическая работа 26. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.	2	2
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении	Практическая работа 27. Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	2
	Практическая работа 28. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Развитие логического мышления в баскетболе	2	2
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча	Практическая работа 30. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	2
	Практическая работа 31. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	2
	Практическая работа 32. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	2
Тема 3.4 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практическая работа 33. Совершенствовать технику владения баскетбольным мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок».	2	2
	Практическая работа 34. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом.	2	2
	Практическая работа 35. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Участие в двухсторонней игре	4	2
Раздел 4. Волейбол		22	-

Тема 4.1. Техника верхней и нижней передач двумя руками	Практическая работа 36. Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками.	1	2
	Практическая работа 37. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач	1	2
	Практическая работа 38. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе	1	2
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Практическая работа 40. Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками.	1	2
	Практическая работа 41. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра.	2	2
	Практическая работа 42. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре	2	2
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практическая работа 43. Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов	2	2
	Практическая работа 44. Применение изученных приемов в учебной игре	2	2
	Практическая работа 45. Двухсторонняя игра. Выполнение технических элементов в учебной игре	2	2
Тема 4.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Практическая работа 46. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	2
	Практическая работа 47. Учебная игра с применением изученных положений	2	2
	Практическая работа 48. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе (передвижение по площадке без мяча, подача и прием, передача, удары по мячу, блоки, падения)	2	2
	Практическая работа 49. Участие в двухсторонней игре	2	2
Раздел 5. Лыжная подготовка		24	-
Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода	Практическая работа 50. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке»	1	2
	Практическая работа 51. Применение изученных способов передвижения на учебнотренировочном круге	1	2
Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов	Практическая работа 52. Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке»	2	2
	Практическая работа 53. Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 54. Обучение и закрепление техники лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление техники подъема и спусков	2	2
	Практическая работа 55. Применение изученных способов передвижения на учебнотренировочном круге	2	2
	Практическая работа 56. Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.	2	2

	Воспитание выносливости		
Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	Практическая работа 57. Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	2	2
	Практическая работа 58. Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге.	2	2
Тема 5.4 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	Практическая работа 59. Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне	2	2
	Практическая работа 60. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны	2	2
	Практическая работа 61. Выполнение контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Прием контрольных нормативов	2	2
	Практическая работа 62. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники спуска и подъема	2	2
Раздел 6. Оценка уровня физического развития		34	-
Тема 6.1. Основы методики оценки и коррекции телосложения.	Практическая работа 63. Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студентов.	1	2
	Практическая работа 64. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения.	1	2
	Практическая работа 65. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов.	2	2
	Практическая работа 66. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения. Подвижные игры и эстафеты	2	2
Тема 6.2. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль	Практическая работа 67. Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля	2	2
	Практическая работа 68. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	2	2
	Практическая работа 69. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.	2	2
Тема 6.3. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	Практическая работа 70. Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки).	2	2
	Практическая работа 71. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности).	2	2
	Практическая работа 72. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.	2	2
	Практическая работа 73. Выполнение нормативов: - подтягивание на перекладине – юноши. - сгибание и разгибание рук в упоре – девушки - приседание на двух ногах за 30 сек – девушки	2	2

	Практическая работа 74. Выполнение нормативов: - подтягивание в висе с опорой на пятки– девушки - поднимание туловища из положения лежа – девушки и юноши	2	2
Тема 6.4. Организация и методика подготовки к туристическому походу	Практическая работа 75. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки.	2	2
	Практическая работа 76. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода	2	2
	Практическая работа 77. Организация и методика подготовки к туристическому походу	2	2
Тема 6.5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	Практическая работа 78. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Принципы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию. Организация и методика проведения закаливающих процедур.	2	2
Тема 6.6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний	Практическая работа 79. Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека.	2	2
	Практическая работа 80. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.	2	2
Всего:		136	-

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Особый порядок освоения дисциплины СГ.ДВ.01.02 «Адаптационная физическая культура» осуществляется в соответствии с рекомендациями учреждений, осуществляющих медико-социальную экспертизу или психолого-медико-педагогической комиссии на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры, таких как:

- индивидуализация методики и дозировки физических упражнений;
- системность воздействий целенаправленных комплексов упражнений и последовательности их применения;
- длительность применения физических упражнений;
- ступенчатое нарастание физических нагрузок;
- разнообразие и новизна в подборе физических упражнений (10-15% упражнений обновляются; 85-90% повторяются для закрепления достигнутых целей);
- соблюдение цикличности при выполнении физических упражнений. Особенности организации образовательной деятельности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья состоят в следующем:
- содержание рабочей программы и условия обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется адаптированной образовательной программой, а для инвалидов в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида;
- обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся; наличие специальных условий для получения среднего профессионального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- многофункциональный зал игровых видов спорта с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован инвентарем для спортивных игр.

Спортивный инвентарь и тренажеры:

Тренажер- Гиперэкстензия
Станок комбинированный
Скамья регулируемая
Гантели со стойкой
Скамья для жима вниз головой
Скамья для жима лежа горизонтальная
Тренажер разгибания и сгибания ног
Гриф Олимпийский
Диски для штанги в ассортименте
Комплект ручек для тренажеров
Скамья на пресс регулируемая
Стойка для приседаний
Жим ногами
4-х позиционная станция
Грудь и задняя дельта
Эллипс профессиональный
Лестница-стремянка 7 ступ
Будо-мат татами
Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра
Утяжелитель Люкс
Утяжелители

Экспандер
Коврик
Упоры для отжиманий
Манжета для тяги на тренажере
Тренажер "обратная гиперэкстензия"
Медбол
Слэмбол
Слэмбол
тренажер "сгибание" комбинированный
Стол для настольного тенниса
Мат ласточкин хвост

3.2. Информационное обеспечение обучения **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

Основная литература

1. Казантинова, Г. М. Физическая культура: учебно-методическое пособие для студентов среднего профессионального образования, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. - Волгоград : ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2023. - 72 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2181924>
2. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень. Учебник для СПО / В. И. Лях. — Москва : Просвещение, 2024. — 289 с. : ил. — («Учебник СПО»). — ISBN 978-5-09-114122-1. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/878763>
3. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2156464>
4. 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>

Дополнительная литература

1. Погадаев, Г. И. Физическая культура. Футбол для всех. 10-11 классы. Учебник / ред. И. Акинфеев; Г. И. Погадаев. — 3-е изд., стер. — Москва : Просвещение, 2024. — 113 с. : ил. — ISBN 978-5-09-114832-9. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/878764>
2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2172556>
3. 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>
4. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2025. — 379 с. — ISBN 978-5-406-13641-6. — URL: <https://book.ru/book/955430> (дата обращения: 28.11.2024). — Текст : электронный.

Информационно-справочные системы

Не используются

Перечень профессиональных баз данных

Не используются

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- 1 Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова»
<https://www.rea.ru/ru/org/managements/Upravlenie-po-socialno-vospitatelnoj-rabote/sportcentr/Pages/sportcenter.aspx>
- 2 Российский студенческий спортивный союз (РССС). <http://studsport.ru/>
- 3 Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт). <https://www.wada-ama.org/en/>
- 4 Play true magazine (Журнал честная игра) – World anti-doping agency.
<https://www.wada-ama.org/en/>
- 5 База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
<https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме зачета с оценкой.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания):			Формы и методы контроля
Код ОК, ПК	Умения	Знания	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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.	Контрольная работа Реферат Выполнение контрольных нормативов