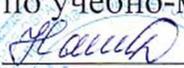


Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Махачкалинский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заместителя директора
по учебно-методической работе

 Д.М.Касимова

(подпись)

«28» июня 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОПБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

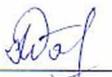
Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура /адаптивная физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) в соответствии с Рекомендациями организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02. Информационные системы и программирование №1547 от 9.12.2016г.

Разработчики:

Магомедова З.А., кандидат педагогических наук,
преподаватель ФГОБУ ВО «Финансовый Университет при Правительстве РФ» Махачкалинский филиал.

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

Протокол от « 24 » июня 2023 г. №11

Председатель ПЦК  Р.М. Хайбулаева.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОПБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена

1.2 Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура / адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС

по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.3 Цель и задачи учебного предмета:

Цель и задача учебного предмета «Физическая культура / адаптивная физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Учебный предмет «Физическая культура / адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. Учебный предмет формирует базовые и личностные компетенции.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского

<p>ности применительно к различным контекстам</p>	<p>сти, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, 	<p>физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
---	--	---

	<p>задавать параметры и критерии решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; <p>- способность их использования в познавательной и социальной практике</p>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами само-

	<p>обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>ния здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	---

В рамках программы учебного предмета обучающимися осваиваются личностные (ЛР) в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Личностные результаты реализации программы воспитания	
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
ЛР 17	Способный быть внимательным, усидчивым и скрупулезным, принимать конструктивные решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка-78 часов,в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка-78

Самостоятельная работа не предусмотрена

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебного предмета	78
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	78
В том числе:	
Теоретическое обучение	12
Практические занятия	66
лабораторные работы	–
контрольные работы	–
курсовой работа (проект) (если предусмотрено)	–
самостоятельная работа	–
консультации	–
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	
1	2	
РАЗДЕЛ 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека (теоретические занятия)		
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	
	1.	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные направления развития физической культуры в обществе и их организации.
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.
	1.	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, влияющие на здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.

		Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная роль в организации здорового образа жизни современного человека.
Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	Содержание учебного материала	
	1.	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, сушито-йога; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба или скандинавская ходьба и оздоровительный бег др.</i>)
	2.	Особенности организации и проведения занятий в различных формах оздоровительной физической культуры и их функциональные особенности
Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности физических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, снаряжения и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2.	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования	
Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	Содержание учебного материала	
	1.	Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья в условиях переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к зоне риска. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	
	1.	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка». Средства профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств специфической профессии / специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических качеств
РАЗДЕЛ 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (практические занятия)		
ГИМНАСТИКА		
	Содержание учебного материала	
	В том числе практические занятия	

	1.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых приемов, строевых приемов: перестроений, передвижений, размыканий поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнения с мячом, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза.
Тема 2.2. Акробатика	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1.	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка» Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может быть различной)
	Девушки:	Юноши:
	И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад -Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. - О.С.: Стойка на руках маховая и толчком другой (0) -Кувырок вперед в упор присев - стойка на голове с опорой руками - опускание в упор лёжа. Толчком в упор присевВстать - Мах левой ногой - переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.
Тема 2.3. Аэробика	Содержание учебного материала	
	В том числе практические занятия	
	1.	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплекс упражнений для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая аэробика, фитбол -аэробика и т. п.).
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием гантелей, свободного веса- Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием фитнесс оборудования Выполнение упражнений и комплексов упражнений с силовых тренажерах и кардиотренажерах.
Спортивные игры (практические занятия)		
Тема 2.5. Футбол	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	

	<p>Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой стопы, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы, остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча</p> <p>Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока при освобождении от опеки противника</p> <p>Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (игра)</p>
Тема 2.6. Баскетбол	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	<p>Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки у штрафной линии, вороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении; прыжком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому контролю; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; броски двумя руками и после ведения мяча, бросок мяча</p> <p>Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения</p> <p>Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности</p>
Тема 2.7. Волейбол	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча
	2. Освоение подачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, прием мяча одной рукой в падении
	3. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения
4. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	
Тема 2.8. Бадминтон	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	<p>1. Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удержания мяча, передвигания игрока к сетке, в стороны, назад</p> <p>2. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Эстафеты с элементами бадминтона</p>
Тема 2.9. Теннис	Содержание учебного материала
	В том числе практических занятий
	1. Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы игры: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножка», «гушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Падения: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом, «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «смена направления». Подача, приём подачи (свеча).

	2.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Р игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам
Тема 2.10. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные и этнокультурные особенности	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры
Тема 2.11. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега вы кого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствова спринтерского бега.
	2.	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дис м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование техники эстафетного бега (4×100 м, 4×400 м; бега различной скоростью).
	3.	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девуш (юноши). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики
Тема 2.12. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	
	В том числе практических занятий	
	1.	Равномерный бег 10 мин Чередование бега с ходьбой. 6-Минутный бег. Тренируем сердце. Игры и эстафеты с использованием л ского инвентаря.
	2.	Кросс до 15 мин. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий
	3.	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону Бег по пересечённой местности до 3 км.
Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)		
Всего		

Тематический план и содержание учебного предмета адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	
1	2		
<p>Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека</p>		
	<p>Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей</p>		
	<p>Здоровый образ жизни О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами</p>		
	<p>Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.</p>		
	<p>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</p>		
	<p>Физическая культура в режиме трудового дня</p>		
	<p>Практическое занятие</p>		
	<p>Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.</p>		
	<p>Современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий элементов в акробатической комбинации может изменяться):</p>		

	<p>Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p>Обучение упражнениям на гибкость</p> <p>Выполнение упражнений на гибкость</p> <p>Обучение упражнениям на формирование осанки</p>		
	<p>Выполнение упражнений на формирование осанки</p> <p>Обучение упражнениям на развитие мышц спины</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц спины</p> <p>Обучение упражнениям на развитие мышц рук</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц рук</p>		
	<p>Упражнения для развития мелкой моторики рук</p> <p>Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса</p> <p>Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса</p>		
<p>Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Практическое занятие</p>		
		<p>Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры</p> <p>ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</p> <p>ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие)</p> <p>ОРУ при заболеваниях органов зрения</p> <p>ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата</p>	
		<p>Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры</p>	
		<p>Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой и обручем</p> <p>ОРУ. Упражнения с набивными мячами</p> <p>ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания</p>	
	<p>Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких</p>		

	<p>Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие</p> <p>Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений</p>	
<p>Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	

	<p>Практическое занятие</p>	
	<p>Техника ходьбы</p> <p>Упражнения для развития координации</p> <p>Обучение технике спортивной ходьбы</p> <p>Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги</p> <p>Строчные упражнения, перестроения в движении.</p>	
	<p>Упражнения для развития координации. Обучение технике спортивной ходьбы. Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Техника легкоатлетических упражнений</p> <p>ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе.</p> <p>Бег. Значение темпа и ритма при беге.</p> <p>ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.</p>	
	<p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики</p> <p>Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики</p> <p>ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту</p>	
	<p>Изучение техники скандинавской ходьбы</p> <p>2 ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка</p>	
	<p>Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки</p> <p>Подготовительные упражнения для метания.</p>	
	<p>Комплекс растягивающих упражнений для спины.</p>	
<p>Раздел 4.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	
	<p>Практическое занятие</p>	

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке		ОРУ правила спортивных и подвижных игр, оздоровительная ходьба	
		Комплекс растягивающих упражнений для спины. Элементы спортивных игр Пионербол, «Утки охотники»	
		Передачи мяча через сетку двумя руками с верху и снизу. Правила спортивных игр.	
		Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке	
		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	
		Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра в пионербол	
		Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	
		Штрафной бросок. Учебная игра «баскетбол» Игры и эстафеты	
		История развития спортивных игр. (Волейбол, Баскетбол, Футбол)	
		Прием контрольных нормативов и защита реферата	
	Раздел 5.	Содержание учебного материала	
Практическое занятие			
		Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	
		ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	
		ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	
		Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	
		Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза	

		ОРУ Совершенствование техники спортивной ходьбы	
		Прием контрольных нормативов и защита реферата –дифференцированный зачет	
		Итого:78	

3. Условия реализации программы учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебного предмета 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
- Комплекс мобильный для воркаута и ГТО.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) — 1 шт.

Стул (учительский) — 1 шт.

Шведская стенка с опциями – 1шт.

Теннисный стол – 3шт.

Штанга прямая -4шт.

Скамья под штангу -2шт.

Скамья силовая со стойкой -2шт.

Жимовая скамья-2шт.

Скамья для ног -2шт.

Вертикально-горизонтальная тяга-1шт.

Тренажёр баттерфляй -1шт.

Брусья регулируемые складные -5шт.

Козел гимнастический -1шт.

Маты -8*8-2шт.

Трамплин -1шт.

Мешок боксерский – 1шт.

Турник четыреххватный-2 шт.

Доска для пресса складная -2шт.

Мяч волейбольный -6шт.

Мяч баскетбольный -6шт.

Мяч футбольный -6шт.

Мяч футзальный-5шт.

Ракетки для настольного тенниса-6шт.

Канат для перетягивания -1шт.

Скакалки-20шт.

Сетка волейбольная -2шт.

Кольца баскетбольные -4шт.

Гантели от 1кг. до 5кг.-20 пар.
Обручи -5шт.
Мяч гимнастический -2шт.
Шахматы-3 шт.
Упоры -5шт.
Секундомер-3шт.
Весы-1шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя — 1 шт.
Колонки для воспроизведения аудио — 1 шт.
Мультимедиа проектор — 1 шт.
Экран с электроприводом — 1 шт.
Учебно-наглядные и методические пособия, учебно-методическая документация.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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

1. ЭБС biblio-online.ru

2. 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).

3. 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>

4. 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>

5. 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>

6. 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>

7. 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>

3.2.2. Дополнительные источники:

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с

3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. - Москва: Спорт, 2018.

4. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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><i>Перечень умений , осваиваемых в рамках учебного предмета:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; 	<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 су-</p>	<p>Тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение</p>

<p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>ществленного 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>«Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> <p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>	<p>упражнений на дифференцированном зачете нормативов и тестов ОФП</p> <p>Выполнение различных технических элементов по программным видам спорта</p> <p>уровень и техника выполнения, выполнение физических тестов на результат</p>
---	--	---

