


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

«28» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ОПБ 07 «Физическая культура/ адаптивная физическая культура»**  
по специальности  
38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура /адаптивная физическая культура» разработана на основе ФГОС среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования с учетом требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) №69 от 05.02.2018


Разработчик:

Аскерханова Гульмира Акаевна, преподаватель физической культуры Махачкалинского филиала Финансового университета.

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

Протокол от «24» июня 2023 г. №11

Председатель предметной (цикловой) комиссии

  
\_\_\_\_\_  
(подпись) (инициалы, фамилия) Хайбулаева Р.М.

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОПБ.07 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

## 1.3 Цель и задачи учебного предмета:

Цель 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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). 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 применительно к различным контекстам	<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <b>Овладение универсальными учебными познавательными</b>	- 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

	<p><b>действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации</li> </ul>

<p>коллективе и команде</p>	<p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</p> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>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);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> </ul>

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

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

<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>	
<b>ЛР 1</b>	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
<b>ЛР 2</b>	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.
<b>ЛР 6</b>	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
<b>ЛР 7</b>	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
<b>ЛР 8</b>	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.
<b>ЛР 9</b>	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.
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
<b>ЛР 14</b>	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
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями</b>	
<b>ЛР 17</b>	Способный быть внимательным, усидчивым и скрупулезным, принимать конструктивные решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем.
<b>ЛР 20</b>	Демонстрирующий способность к практической деятельности

#### 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

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



## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

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. Физическая культура, как часть культуры общества и человека (теоретические занятия)</b>		<b>12</b>	ОК01, ОК04, ОК08
<b>Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК01, ОК04, ОК 08 ЛР9 пр а пр
	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 понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	1	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР6
	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	
	1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие 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.	2	

		Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.		
<b>Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК01, ОК04, ОК08
	1.	Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья ( <i>дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный</i>	1	ЛР 6
	2.	Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность	1	
<b>Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>2</b>	ЛР 13
	1.	Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	
	2.	Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.	1	
<b>Тема 1.5. Физическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК01, ОК04,

культура в режиме трудового дня	1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики	2	
Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК04, ОК08 ЛР 20
	1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств специфики получаемой профессии / специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2	
<b>РАЗДЕЛ 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (практические занятия)</b>		<b>66</b>	ОК 01, ОК04, ОК08
<b>ГИМНАСТИКА</b>		<b>8</b>	
<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР 9
<b>В том числе практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приемов: перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	2	
Тема 2.2. Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	

	1.	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации)	2	ЛР 1, ЛР 2, ЛР 14
		<b>Девушки:</b>	<b>Юноши:</b>	
		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 налево (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.	И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) -Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев -Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присевВстать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.	
<b>Тема 2.3. Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 9, ЛР 5
	<b>В том числе практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой).Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол -аэробика и т. п.).	2	
<b>Тема 2.4. Атлетическая</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>2</b>	

<b>гимнастика</b>	1	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса- Выполнение упражнений со свободными весами Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	2	ЛР 14
<b>Спортивные игры (практические занятия)</b>			<b>58</b>	
<b>Тема 2.5. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>10</b>	
	1.	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	2	
	2.	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника	4	
3.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра)	4		
<b>Тема 2.6. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 17
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>12</b>	
	1.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча	4	
	2.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
3.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4		

<b>Тема 2.7. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>14</b>	
	1.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча.	2	
	2.	Освоение подачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении	4	
	3.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	4	
	4.	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4	
<b>Тема 2.8. Бадминтон</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>	
	1.	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	2	
	2.	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	2	
<b>Тема 2.9. Теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 9, ЛР 20
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>	
	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: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Подача, приём подачи (свеча).	2	

	2.	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам	2	
<b>Тема 2.10. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные и этнокультурные особенности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 6, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 21
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>2</b>	
	1.	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры	2	
<b>Тема 2.11. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 9, ЛР 10
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>6</b>	
	1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого-и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	
	2.	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование техники эстафетного бега (4×100 м, 4×400 м; бега по прямой с различной скоростью).	2	
	3.	Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	2	
<b>Тема 2.12. Кроссовая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 2, ЛР 9, ЛР 14
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>6</b>	
	1.	Равномерный бег 10 мин Чередование бега с ходьбой. 6-Минутный бег. Тренируем сердце. Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	2	
	2.	Кросс до 15 мин. Бег по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий.	2	

3.	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону Бег по пересечённой местности до 3 км.	2
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачет)</b>		—
<b>Всего</b>		<b>78</b>

### Тематический план и содержание учебного предмета адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК1,ОК4,ОК8,ЛР1, ЛР2,ЛР6,ЛР7,ЛР8 ЛР9,ЛР14,ЛР17, ЛР20</b>
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека	2	
	2. Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей	2	
	3. 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	2	
	4. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.	2	
	5. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2	
	6. Физическая культура в режиме трудового дня	2	
	<b>Практическое занятие</b>	<b>10</b>	
	7. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
8. Современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий элементов в	2		



		акробатической комбинации может изменяться):		
	9.	Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Обучение упражнениям на гибкость Выполнение упражнений на гибкость Обучение упражнениям на формирование осанки	2	
	10.	Выполнение упражнений на формирование осанки Обучение упражнениям на развитие мышц спины Выполнение упражнений на развитие мышц спины Обучение упражнениям на развитие мышц рук Выполнение упражнений на развитие мышц рук	2	
	11.	Упражнения для развития мелкой моторики рук В Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	
<b>Раздел 2.</b> Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>8</b>	<b>ОК1,ОК4,ОК8,ЛР1, ЛР2,ЛР6,ЛР7,ЛР8 ЛР9,ЛР14,ЛР17, ЛР20</b>
	<b>Практическое занятие</b>			
	12.	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие) ОРУ при заболеваниях органов зрения ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата	2	
	13.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	14.	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге Выполнение упражнений со скакалкой и обручем ОРУ. Упражнения с набивными мячами ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
	15.	Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений	2	
<b>Раздел 3.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>12</b>	

тренировке			
	<b>Практическое занятие</b>		
	16.	Техника ходьбы Упражнения для развития координации Обучение технике спортивной ходьбы Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги Строевые упражнения, перестроения в движении.	2
	17.	Упражнения для развития координации. Обучение технике спортивной ходьбы. Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги. Техника легкоатлетических упражнений ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. Бег. Значение темпа и ритма при беге. ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.	2
	18.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики 2 45. ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту	2
	19.	Изучение техники скандинавской ходьбы 2 ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка	2
	20.	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Подготовительные упражнения для метания.	2
	21.	Комплекс растягивающих упражнений для спины.	2
<b>Раздел 4.</b> Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>
	<b>Практическое занятие</b>		
	22.	ОРУ правила спортивных и подвижных игр, оздоровительная ходьба	2
	23.	Комплекс растягивающих упражнений для спины. Элементы спортивных игр Пионербол, «Утки охотники»	4
	24.	Передачи мяча через сетку двумя руками с верху и снизу. Правила спортивных игр.	2
	25.	Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке	2
	26.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	2
	27.	Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра в пионербол	2
	28.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	2
	29.	Штрафной бросок. Учебная игра «баскетбол» Игры и эстафеты	2
	30.	История развития спортивных игр. (Волейбол, Баскетбол, Футбол)	2
31.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	

<b>Раздел 5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>14</b>	<b>ОК1,ОК4,ОК8,ЛР1, ЛР2,ЛР6,ЛР7,ЛР8 ЛР9,ЛР14,ЛР17, ЛР20</b>
	<b>Практическое занятие</b>			
	32.	Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	<b>2</b>	
	33.	ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	<b>2</b>	
	34.	ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	<b>2</b>	
	35.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	<b>2</b>	
	36.	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза	<b>2</b>	
	37.	ОРУ Совершенствование техники спортивной ходьбы	<b>2</b>	
	38.	Прием контрольных нормативов и защита реферата –дифференцированный зачет	<b>2</b>	
	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 регулируем 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.

Мят 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](https://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"> <li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> </ul> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебного предмета:</i></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> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</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 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. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>	<p>Тестирование (контрольная работа по теории)</p> <p>демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов</p> <p>сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</p> <p>сдача нормативов ГТО</p> <p>выполнение упражнений на дифференцированном зачете</p> <p>нормативов и тестов ОФП</p> <p>Выполнение различных технических элементов по программным видам спорта уровень и техника выполнения, выполнение физических тестов на результат</p>

**Тематический план  
учебного предмета ОПБ. 07 «Физическая культура / адаптивная физическая  
культура» для заочной формы обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего занятий	в том числе	
			обзорно-устан овочные	лабораторные, практические
1	Раздел 1. Введение Физическая культура как часть культуры общества и человека	12	2	
2	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	2		
3	Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	2		
4	Тема 1.3. Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья	2		
5	Тема 1.4. Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья	2		
6	Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня	2		
7	Тема 1.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	2		
8	РАЗДЕЛ 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности (практические занятия)	66		
9	Тема 2.1. Основная гимнастика (обязательный вид)	2		
10	Тема 2.2. Акробатика	2		
11	Тема 2.3. Аэробика	2		
12	Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	2		
13	Тема 2.5. Футбол	10		
14	Тема 2.6. Баскетбол	12		
15	Тема 2.7. Волейбол	14		
16	Тема 2.8. Бадминтон	4		



17	Тема 2.9. Теннис	4		
18	Тема 2.10. Спортивные игры, отражающие национальные, региональные и этнокультурные особенности	2		
19	Тема 2.11. Легкая атлетика	6		
20	Тема 2.12. Кроссовая подготовка	6		
ВСЕГО		78	2	

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета