

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе

З.М.Лаварсланова

«28» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05. «Физическая культура / адаптивная физическая культура»
по специальности
38.02.06 «Финансы»

Махачкала -2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее—ФГОС СПО) по специальности 38.02.06 «Финансы»
Приказ №65 от 05.02.2018

Разработчик:

Каримова Зульфия Исмагулаевна, преподаватель дисциплины
«Физическая культура» МФЭК.

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

Протокол от «24» июня 2024 г. №11

Председатель ПЦК Р.М. Хайбулаева Р.М. Хайбулаева

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.06 Финансы

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура / адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.06 Финансы

1.3. Цель и задачи дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- 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 профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии(специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

Учебная дисциплина «Физическая культура /адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.06 Финансы. Учебная дисциплина формирует базовые и личностные компетенции.

Код ОК,ЛР	Умения	Знания
ОК03 ОК04 ОК06 ОК08 ЛР7ЛР9, ЛР11,ЛР14,	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Основы здорового образа жизни. Возможные траектории профессионального развития и самообразования. Профессионально важные психофизиологические качества личности. Основы эффективного сотрудничества в коллективе. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека и общества. Основы здорового образа жизни. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения.

1.4Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка – 164 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 118 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 46 часов

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	164
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
лабораторные занятия	
контрольные работы	
курсовая работа(проект)(если предусмотрено)	
самостоятельная работа	46
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

2 курс

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
	Введение		ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		
	1. Лекционное занятие: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
Раздел 1.	Легкая атлетика	18	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	4	
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов.	2	
	2. Совершенствование техники выполнения Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Легкая атлетика».	2	
Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2	

	2.	Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике		2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Ознакомление с техникой бега. Изучение техники бега. Совершенствование техники бега Кросс. Юноши-2000км. Девушки-1000км	2	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка.		
	2.	Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении . Прыжок в длину с разбега	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Посещение спортивных секций по легкой атлетике		2	
Тема 1.5. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Ознакомление с техникой прыжка. Техника прыжка в длину с места. Изучение техники прыжка Совершенствование техники прыжка. Прыжок в длину с места	2	
Тема 1.6. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		4	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега.	2	
	2.	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивных секций по легкой атлетике		2	

Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)		26	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
Тема 2.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала		4
	В том числе практическое занятие		4
	1.	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	2
	2.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча двумя руками над головой 10 раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность	2
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по волейболу.		2
Тема 2.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		4
	В том числе практическое занятие		4
	1.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2
	2.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу 10 раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.		2
Тема 2.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание учебного материала		4
	В том числе практическое занятие		4
	1.	Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча.	2
	2.	Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча в зоны 1.6.5.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу.		2
Тема 2.4. Техника нападающего удара. Техника блокирования.	Содержание учебного материала		2
	В том числе практическое занятие		2
	1.	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Совершенствование технических элементов игры.	2

	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу		2	
Тема 2.5. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Овладение техникой перемещения ,стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	
	2.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
Тема 2.6. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
		Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте	2	
Тема 2.7. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала		4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов.	2	
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
Тема 2.8. Техника владения волейбольным мячом. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двух сторонней игры.	2	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)			24	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
Тема 3.1 Техника ведения и передачи мяча в баскетболе	Содержание учебного материала		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча Техника введения мяча	2	

	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по баскетболу.		2	
Тема 3.2 Комбинационные действия в баскетболе	Содержание учебного материала		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Судейство соревнований по баскетболу.		2	
Тема 3.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации мотивации здорового образа жизни.	2	
	2.	Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо с места	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Судейство соревнований по баскетболу.		2	
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала		4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо-«ведение– 2 шага–бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо.	2	
	2.	Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведения-2 шага–бросок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещать секции по баскетболу		2	
Тема 3.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	Содержание учебного материала		4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	
	2.	Овладение техникой выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.	2	

Тема 3.6. Техника владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. «ведение – 2 шага– бросок в кольцо».	2	
Тема 3.7. Техника перемещений баскетболистов	Содержание учебного материала		4	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		4	
	1.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	2	
	2.	Совершенствование техники штрафных бросков.	2	
Тема 3.8. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра Штрафные броски в кольцо из 5, 3 попаданий.	2	
Раздел 4. Гимнастика			8	
Тема4.1 Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Ритмическая гимнастика, основы методики корригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнений комплекс ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений		1	
Тема4.2 Упражнения на гимнастических снарядах.	Содержание учебного материала			ОК03- 04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Обучение технике выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Совершенствование техники упражнений на гимнастической стенке Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	2	
Тема 4.3. Гимнастика: комплекс	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
	В том числе практическое занятие		2	

упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости	1.	Обучение техники выполнения упражнений без предмета(в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности.	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Самостоятельная работа обучающихся Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.		1	
Тема4.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине	Содержание учебного материала		2	ОК04,ОК.06,ОК.08. ЛР 6, ЛР 9, ЛР 20
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений без предмета. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	2	
Всего: 106 часов			Лек2.Прак.76 Сам.28	

3 курс

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
Раздел 1. Легкая атлетика		14	
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	4	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции.	2	
	2. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений.	2	
	Контрольные работы Бег 100 метров.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	4	
Тема 1.2. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие	4	
	1. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Ознакомление с техникой бега.	2	
	2. Изучение техники бега Совершенствование техники бега Кросс. Юноши-2000км. Девушки-1000км	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике	2	
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала	2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		
	1. Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки , приземлении. Прыжок в длину с разбега	2	
Тема 1.4. Техника	Содержание учебного материала	2	ОК03-

прыжка в длину с места	В том числе практическое занятие			04,ОК.06,ОК.08.
	1.	Изучение техники прыжка. Совершенствование техники прыжка. Прыжок в длину с места	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
Тема 1.5. Техника эстафетного бега	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
	Практическое занятие.			ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	1.	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега.	2	
Раздел2. Спортивные игры(волейбол)			14	ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
Тема 2.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание учебного материала			ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча двумя руками над головой 10раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по волейболу.		2	
Тема 2.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала			ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
	В том числе практическое занятие		2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	1.	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу10раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа студента: Судейство соревнований по волейболу.		2	
Тема 2.3. Техника верхней и	Содержание учебного материала			ОК03- 04,ОК.06,ОК.08.
	В том числе практическое занятие		2	

нижней подачи мяча	1.	Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Верхняя и нижняя подача мяча в зоны 1.6.5.	2	ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу.		2	
Тема 2.4. Техника нападающего удара. Техника блокирования.	Содержание учебного материала			ОК.03, ОК04, ОК.06, ОК.08. ЛР 2, ЛР 8, ЛР 17
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Совершенствование технических элементов игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях по волейболу		2	
Тема 2.5. Техника нижней подачи и приёма после нее	Содержание учебного материала			ОК.03, ОК04, ОК.06, ОК.08 ЛР 3, ЛР 9, ЛР 12
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Обучение технике нижней подачи и приёма после нее. Выполнение техники перемещения, стойки, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками с низу на месте.	2	
Тема 2.6. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала			ОК.03, ОК04, ОК.06, ОК.08. ЛР 3, ЛР 8, ЛР 9
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приёмов в учебной игре.	2	
Тема 2.7. Техника владения волейбольным мячом. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала			ОК.03, ОК04, ОК.06, ОК.08. ЛР 15, ЛР 18, ЛР 22
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	2	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)			12	ОК.03, ОК04, ОК.06, ОК.08. ЛР 1, ЛР 12, ЛР 16
Тема 3.1 Техника ведения и	Содержание учебного материала			
	В том числе практическое занятие		2	

передачи мяча в баскетболе	1.	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники приёма и передачи мяча Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника введения мяча	2	
Тема 3.2 Комбинационные действия в баскетболе.	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	2	
Тема 3.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации мотивации здорового образа жизни. Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо с места	2	
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо-«ведение–2шага–бросок». Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо. Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведение-2шага–бросок»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещать секции по баскетболу		2	
Тема 3.5. Техника владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11, ЛР 14
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Закрепление техники владения мячом. Закрепление технических элементов баскетбола в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. «ведение – 2 шага– бросок в кольцо».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Самостоятельная работа студента Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.		2	
Тема 3.6.	Содержание учебного материала			ОК03-

Техника перемещений баскетболистов	Практическое занятие.		2	04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	1.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники штрафных бросков.	2	
			Прак.40.Сам.18	
Итого:			164	

Тематический план и содержание дисциплины
адаптивная физическая культура

2 курс

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
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		2	ОК03- 04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	1.	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей	2	
	Практическое занятие		12	
	2.	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
	3.	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):	2	
	4.	Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Обучение упражнениям на гибкость Выполнение упражнений на гибкость Обучение упражнениям на формирование осанки	2	

	5.	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	4	
	6.	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	
	Самостоятельная работа		8	
	Написать реферат «Здоровый образ жизни»		2	
	Реферат «Оздоровительная/ лечебная адаптивная физическая культура»		2	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала			OK03-04, OK.06, OK.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		10	
	7.	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	
	8.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	9.	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	4	
	10.	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	
	Самостоятельная работа		4	
	ОРУ при плоскостопии		2	
	Физические упражнения для коррекции прыжков		2	
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения	Содержание учебного материала			

оздоровительной тренировки			
----------------------------	--	--	--

	Практическое занятие		12	ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	11.	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	
	12.	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	
	13.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики2 45. ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту	2	
	14.	Изучение техники скандинавской ходьбы 2 ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка	2	
	15.	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Подготовительные упражнения для метания.	2	
	16.	Комплекс растягивающих упражнений для спины.	2	
	Самостоятельная работа		8	
	Сходство и различия движений при ходьбе и беге		2	
	ОРУ при нарушении осанки (сколиоз)		2	
	ОРУ при плоскостопии		2	
	Выполнение упражнений для расслабления		2	
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		28	
	17.	ОРУ правила спортивных и подвижных игр, оздоровительная ходьба	2	
	18.	Комплекс растягивающих упражнений для спины.Элементы спортивных игр Пионербол, «Утки охотники»	6	
	19.	Передачи мяча через сетку двумя руками с верху и снизу. Правила спортивных игр.	2	
	20.	Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке	2	
	21.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	2	
	22.	Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра в пионербол	2	

	23.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	4	
	24.	Штрафной бросок. Учебная игра «баскетбол» Игры и эстафеты	4	
	25.	История развития спортивных игр. (Волейбол, Баскетбол, Футбол)	2	
	26.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	
	Самостоятельная работа		6	
	ОРУ при заболеваниях зрения		2	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
	Реферат на тему «История развития Олимпийских игр»		2	
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		14	
	27.	Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	2	
	28.	ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	2	
	29.	ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	30.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	2	
	31.	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза	2	
	32.	ОРУ Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	
	33.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	
	Самостоятельная работа		4	
	Техника ходьбы и бега		2	
	Техника спортивной ходьбы		2	
Дифференцированный зачет				
Всего:			78	

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
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	1.	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей	2	
	Практическое занятие		4	
	2.	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	
	3.	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	
	Самостоятельная работа		4	
	Написать реферат «Здоровый образ жизни»		2	
	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса		2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала			ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		6	
	4.	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	
	5.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	6.	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	
	Самостоятельная работа			
Раздел 3.	Содержание учебного материала			

Терренкур и легкоатлетические упражнения оздоровительной тренировки			
---	--	--	--

	Практическое занятие		8	ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	7.	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	
	8.	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	
	9.	Изучение техники скандинавской ходьбы 2 ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка	2	
	10.	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Подготовительные упражнения для метания.	2	
	Самостоятельная работа		8	
	Сходство и различия движений при ходьбе и беге		2	
	ОРУ при нарушении осанки (сколиоз)		2	
	Физические упражнения для коррекции прыжков		2	
	Выполнение упражнений для расслабления		2	
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			ОК03-04,ОК.06,ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Практическое занятие		16	
	11.	ОРУ правила спортивных и подвижных игр, оздоровительная ходьба	2	
	12.	Комплекс растягивающих упражнений для спины.Элементы спортивных игр Пионербол, «Утки охотники»	4	
	13.	Передачи мяча через сетку двумя руками с верху и снизу. Правила спортивных игр.	2	
	14.	Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке	2	
	15.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	2	
	16.	Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра в пионербол	2	
	17.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	2	
	Самостоятельная работа		6	
	Посещение спортивной секции по волейболу.		2	

	ОРУ при заболеваниях зрения		2	ОК03-04, ОК.06, ОК.08. ЛР 7, ЛР 9, ЛР 11 , ЛР 14
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие		4	
	18.	ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	2	
	19.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	
	Самостоятельная работа			
Дифференцированный зачет				
Всего:			40	
Всего за 2 и 3 курс			118	Самостоятельных- 46
Итого:			164	

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины предусмотрены спортивные сооружения: следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС СПО и ПООП)

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 — шт.

Колонки для воспроизведения аудио — 1 шт.

Мультимедиа проектор — 1 шт.

Экран с электроприводом — 1 шт.

Учебно-наглядные и методические пособия, учебно-методическая документация.

-Помещение для самостоятельной работы

(Библиотека, читальный зал с выходом в интернет)

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, не старше пяти лет с момента издания.

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 ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> -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. <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> -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.	<i>Характеристики демонстрируемых знаний</i> ««Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.	Тестирование (контрольная работа по теории) демонстрация комплекса ОРУ, сдача контрольных нормативов сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) сдача нормативов ГТО выполнение упражнений на дифференцированном зачете нормативов и тестов ОФП Выполнение различных технических элементов по программным видам спорта уровень и техника выполнения, выполнение физических тестов на результат

