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

Красноярский филиал Финуниверситета

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
учебно-методической работе
Красноярского филиала
Финуниверситета
_____О.С. Вергейчик
«_05_» _сентября_ 2024 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура/Адаптивная физическая культура»

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

г. Красноярск - 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Разработчики:
Дунаева Оксана Юрьевна, преподаватель ВКК
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Родин Илья Евгеньевич, преподаватель
(фамилия, имя, отчество, должность, квалификационная категория)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии общих дисциплин

Протокол от «04» 09 2024 г. № 1

Председатель предметной (цикловой) комиссии _____ С.Г. Рипинский
(подпись) (инициалы, фамилия)

1. Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), квалификация бухгалтер, специалист по налогообложению.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей студентов (по медицинским показаниям).

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины студентами осваиваются умения и знания

| Код общих и профессиональных компетенций | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 02 | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 03 | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 06 | описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения |
| ОК 07 | соблюдать нормы экологической безопасности; определять | правила экологической безопасности при ведении профессиональной |

| Код общих и профессиональных компетенций | Умения | Знания |
|---|---|---|
| | направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности | деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения |
| ОК 08 | 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) | роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средств профилактики перенапряжения |

# 2. Структура и содержание дисциплины

## 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---|
| Объем образовательной программы дисциплины | 260 |
| Объем работы студентов во взаимодействии с преподавателем | 192 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| практические занятия | 188 |
| лабораторные занятия | – |
| контрольные работы | – |
| самостоятельная работа | 68 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 «Теория» | | 6 | |
| Тема 1.1. «Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта» | Содержание учебного материала<br>1. Физическая культура как учебная дисциплина.<br>2. Основные понятия физической культуры.<br>3. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.<br>4. Физическая культура в профессиональной подготовке.<br>5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.<br>6. Адаптивная физическая культура. | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.<br>Тема 1.3. Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов.<br>Тема 1.4. Профессионально – прикладная физическая подготовка. | 4 | |
| Раздел 2 «Легкая атлетика» | | 58 | |
| Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места» | Содержание учебного материала<br>1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>2. Техника высокого и низкого старта.<br>3. Техника бега на короткие дистанции.<br>4. Техника прыжка в длину с места. | 16 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 16 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника специальных беговых упражнений». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника высокого и низкого старта». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника стартового разгона». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника бега по дистанции». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника финиширования». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Техника бега на короткие дистанции (30 м., 60м., 100 м.)». | 2 | |
| | 7. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места». | 2 | |
| | 8. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов в беге на короткие дистанции, прыжка в длину с места». | 2 | |
| Тема 2.2. «Бег на длинные дистанции» | Содержание учебного материала<br>1. Техника бега по дистанции. | 14 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника бега на длинные дистанции». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Практическое занятие «Комплексы специальных упражнений». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника старта, стартового разбега, финиширования». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника бега по дистанции (беговой цикл)». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени». | 2 | |
| | 7. Практическое занятие «Кроссовая подготовка». | 2 | |
| Тема 2.3. «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» | Содержание учебного материала<br>1. Техника бега по дистанции.<br>2. Прыжок в длину с разбега.<br>3. Метание снарядов. | 14 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника бега на средние дистанции». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 3-х, 5, 7-ми шагов разбега». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника эстафетного бега, передача эстафетной палочки». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника метания гранаты». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов: бег на средние дистанции (500 м. - дев. 1000 м. - юн.), прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты». | 4 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 14 | |
| Раздел 3 «Баскетбол» | | 58 | |
| Тема 3.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в баскетбол.<br>2. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча с места. | 12 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника передачи мяча с места». | 4 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника ведения мяча». | 4 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо с места». | 4 | |
| Тема 3.2. «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок» | Содержание учебного материала<br>1. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага - бросок». | 12 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 12 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника передач мяча в движении». | 4 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника броска мяча в кольцо в движении, упражнение «ведение-2 шага - бросок»». | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Практическое занятие «Совершенствование передач мяча с места, в движении, техники ведения мяча, броска мяча в кольцо в движении». | 4 | |
| Тема 3.3. «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках» | Содержание учебного материала<br>1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>3. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. | 10 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника штрафного броска». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техники ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Учебная игра: применение правил игры в баскетбол». | 4 | |
| Тема 3.4. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» | Содержание учебного материала<br>1. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага - бросок», бросок мяча с места под кольцо.<br>2. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. | 10 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | 1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов баскетбола». | 6 | |
| | 2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения баскетбольным мячом». | 4 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 14 | |
| Раздел 4 «Волейбол» | | 60 | |
| Тема 4.1. «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в волейбол.<br>2. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками. | 14 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | 1. Практическое занятие «Стойки в волейболе, перемещения по площадке». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника приема мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Тактики игры в защите: расстановка игроков, действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Тактики игры в нападении: расстановка игроков, действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Совершенствование технических элементов в учебной игре». | 4 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тема 4.2. «Техника подачи и приема мяча» | Содержание учебного материала<br>1. Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач. | 14 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 14 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника нижней прямой подачи мяча». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника нижней боковой подачи мяча». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника верхней прямой подачи мяча». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника верхней боковой подачи мяча». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника приема подач». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Совершенствование технических элементов в учебной игре». | 4 | |
| Тема 4.3. «Техника прямого нападающего удара» | Содержание учебного материала<br>1. Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар. | 10 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 10 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника прямого нападающего удара: разбег, выпрыгивание, замах, удар». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника блокирования нападающего удара». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Страховка». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Совершенствование технических элементов в учебной игре». | 4 | |
| Тема 4.4. «Совершенствование техники владения волейбольным мячом» | Содержание учебного материала<br>1. Совершенствование технических элементов в волейболе. | 8 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | 1. Практическое занятие «Учебная игра: совершенствование технических элементов волейбола». | 4 | |
| | 2. Практическое занятие «Выполнение контрольно-тестовых заданий по технике владения волейбольным мячом». | 4 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 14 | |
| Раздел 5 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика» | | 26 | |
| Тема 5.1. «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах» | Содержание учебного материала<br>1. Производственная гимнастика.<br>2. Атлетическая гимнастика.<br>3. Силовая гимнастика.<br>4. Упражнения на координацию движений.<br>5. Круговая тренировка. | 18 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 18 | |
| | 1. Практическое занятие «Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений для глаз, мышц шеи, спины, дыхательной гимнастики». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы рук, груди». | 2 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника специальных физических упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса, спины, ног». | 2 | |
| | 6. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с преодолением сопротивления собственного тела, с преодолением сопротивления партнера, с перемещением собственного тела». | 2 | |
| | 7. Практическое занятие «Техника выполнения упражнений с предметами: набивные мячи, эспандеры, гантели, гири». | 2 | |
| | 8. Практическое занятие «Комплекс упражнения на координацию движений». | 2 | |
| | 9. Практическое занятие «Круговая тренировка: развитие общей и силовой выносливости». | 2 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | 8 | |
| Раздел 6 «Лыжная подготовка» | | 50 | |
| Тема 6.1. «Лыжная подготовка» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>2. Классические лыжные хода.<br>3. Коньковый ход.<br>4. Горнолыжная подготовка.<br>5. Передвижение по пересеченной местности. | 36 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | В том числе практических занятий | 36 | |
| | 1. Практическое занятие «Техника попеременного двушажного хода». | 2 | |
| | 2. Практическое занятие «Техника одновременного одношажного хода». | 2 | |
| | 3. Практическое занятие «Техника одновременного бесшажного хода». | 2 | |
| | 4. Практическое занятие «Техника одновременного полуконькового хода». | 4 | |
| | 5. Практическое занятие «Техника конькового хода: одновременного двушажного, одновременного одношажного, попеременного». | 6 | |
| | 6. Практическое занятие «Техники подъемов». | 2 | |
| | 7. Практическое занятие «Техники торможений». | 2 | |
| | 8. Практическое занятие «Техники спусков». | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 9. Практическое занятие «Техника поворотов на месте, в движении». | 2 | |
| | 10. Практическое занятие «Передвижение по пересеченной местности». | 6 | |
| | 11. Практическое занятие «Выполнение контрольных нормативов по лыжной подготовке». | 6 | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Подготовка к выполнению контрольно-тестовых заданий. | 14 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 260 | |

## 2.3. Тематический план и содержание дисциплины для инвалидов и лиц с ОВЗ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов | Объем в часах | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 «Теория» | | 6 | |
| Тема 1.1. «Физическая культура в системе образования и воспитания. Социально-биологические основы физической культуры и спорта» | Содержание учебного материала<br>1. Физическая культура как учебная дисциплина.<br>2. Основные понятия физической культуры.<br>3. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов.<br>4. Физическая культура в профессиональной подготовке.<br>5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.<br>6. Адаптивная физическая культура. | 2 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.<br>Тема 1.3. Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов.<br>Тема 1.4. Профессионально – прикладная физическая подготовка. | 4 | |
| Раздел 2 «Легкая атлетика» | | 58 | |
| Тема 2.1. «Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места»<br>Тема 2.2. «Бег на длинные дистанции»<br>Тема 2.3. | Содержание учебного материала<br>1. Техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>2. Техника высокого и низкого старта.<br>3. Техника бега на короткие дистанции.<br>4. Техника бега на средние дистанции.<br>5. Техника бега на длинные дистанции.<br>6. Техника прыжка в длину с места.<br>7. Прыжок в длину с разбега.<br>8. Метание снарядов. | 58 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала | 58 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| «Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов» | по темам 2.1., 2.2., 2.3.<br>2. Написание реферата по Разделу 2 «Легкая атлетика». | | |
| Раздел 3 «Баскетбол» | | 58 | |
| Тема 3.1. «Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места»<br>Тема 3.2. «Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага – бросок»<br>Тема 3.3. «Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонах, в парах, тройках»<br>Тема 3.4. «Совершенствование техники владения баскетбольным мячом» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в баскетбол.<br>2. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.<br>3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места.<br>4. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение-2 шага - бросок».<br>5. Техника выполнения штрафного броска, ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу.<br>6. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.<br>7. Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре. | 58 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам 3.1., 3.2., 3.3., 3.4.<br>2. Написание реферата по Разделу 3 «Баскетбол». | 58 | |
| Раздел 4 «Волейбол» | | 60 | |
| Тема 4.1. «Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками»<br>Тема 4.2. «Техника подачи и приема мяча»<br>Тема 4.3. «Техника прямого нападающего | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности при игре в волейбол.<br>2. Техника перемещений, стоек.<br>3. Техника верхней и нижней передач двумя руками.<br>4. Техника нижней, верхней и боковой подачи и приема подач.<br>5. Техника прямого нападающего удара. Разбег, выпрыгивание, замах, удар.<br>6. Техника блокирования нападающего удара.<br>7. Страховка.<br>8. Тактики игры в защите: расстановка игроков, действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия.<br>9. Тактики игры в нападении: расстановка игроков, действия игроков с мячом, без мяча, групповые и | 60 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| удара»<br>Тема 4.4. «Совершенствование техники владения волейбольным мячом» | командные действия».<br>10. Совершенствование технических элементов в волейболе. | | |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по темам 4.1., 4.2., 4.3., 4.4.<br>2. Написание реферата по Разделу 4 «Волейбол». | 60 | |
| Раздел 5 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика» | | 26 | |
| Тема 5.1. «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах» | Содержание учебного материала<br>1. Производственная гимнастика.<br>2. Атлетическая гимнастика.<br>3. Силовая гимнастика.<br>4. Упражнения на координацию движений.<br>5. Круговая тренировка. | 26 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по Разделу 5 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Гимнастика».<br>2. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики,<br>3. Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. | 26 | |
| Раздел 6 «Лыжная подготовка» | | 50 | |
| Тема 6.1. «Лыжная подготовка» | Содержание учебного материала<br>1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>2. Классические лыжные хода.<br>3. Коньковый ход.<br>4. Горнолыжная подготовка.<br>5. Передвижение по пересеченной местности. | 50 | ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08 |
| | Самостоятельная работа студентов<br>1. Изучение теоретических основ учебного материала по теме 6.1<br>2. Написание реферата по Разделу 6 «Лыжная подготовка». | 50 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | 2 | |
| Всего: | | 260 | |

## 3. Условия реализации программы дисциплины

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: в соответствии с ФГОС СПО и ПООП: спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, учебно-тренировочные лыжни и трассы, отвечающие требованиям безопасности, лыжный инвентарь; техническими средствами обучения: музыкальный центр с микрофоном, электронное табло.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и /или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе.

Основные печатные и электронные издания:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471143.

2. Бабушкин, Е.Г. Физическая культура: учеб. Пособие / Е.Г. Бабушкин и др. – М: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021, 160 с.

3. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2021. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).

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

5. Муллер, А.Б. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475342.

Дополнительные источники:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2. www.gto.ru (Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»).

## 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, оценки выполнения практических и индивидуальных заданий, принятия нормативов, а также фронтальной беседы, устного опроса, тестирования.

Применение оптимизированной модели обучения (адаптивное обучение) зависит от потребностей студентов (по медицинским показаниям).

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания, а также устного опроса, тестирования для оценки знаний по дисциплине.

Особый порядок освоения дисциплины студентами инвалидами и лицами ОВЗ. Студенты из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья самостоятельно осваивает теоретические разделы учебной программы. Промежуточная аттестация студента проводится в форме защиты реферата.

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|
| Знания:<br>- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- Основы здорового образа жизни;<br>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>- Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование защита реферата |
| Умения:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов с учетом имеющегося заболевания |