

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 ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 05. Физическая культура / адаптивная физическая культура
по специальности
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура/адаптивная физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) Приказ №69 от 05.02.2018г.

Разработчик:

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

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

Протокол от «¹⁴» июня 2024 г. № 11

Председатель ПЦК  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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

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 по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Учебная дисциплина формирует базовые и личностные компетенции.

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04 ОК08 ЛР1, ЛР2, ЛР3, ЛР4, ЛР5, ЛР6, ЛР7, ЛР8, ЛР9, ЛР10, ЛР11, ЛР15, ЛР16, ЛР17, ЛР19, ЛР21, ЛР22	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности. Роль физической культуры общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, применять рациональные приёмы двигательных функций профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка – 160 часов, в том числе:

обязательная аудиторная учебная нагрузка - 116 часов;

самостоятельная работа обучающегося – 44 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	116
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	114
лабораторные занятия	
контрольные работы	
курсовая работа(проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
самостоятельная работа	44
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			ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 6 ЛР 9
Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала			
	1.	Лекционное занятие:	2	
		Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «ЗОЖ».		2	
Раздел 1.	Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4
	В том числе практических занятий		2	
	1.	Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. 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	ОК 04 ОК 08 ЛР15 ЛР 17 ЛР 22
	В том числе практических занятий.		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	ОК 04 ОК 08 ЛР 3 ЛР 9 ЛР 20
	В том числе практических занятий		2	
	1.	Техника бега на длинные дистанции.Кроссовая подготовка. Ознакомление с техникой бега. Изучение техники бега. Совершенствование техники бега Кросс. Юноши -2000км. Девушки -1000 км	2	
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 3 ЛР 7 ЛР 11
	В том числе практических занятий		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	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 8 ЛР 9
	В том числе практических занятий		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	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 8 ЛР 9
	В том числе практических занятий		4	
	1.	Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега	2	
	2.	Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	2	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)			26	ОК 04 ОК 08 ЛР 4
Тема 2.1. Техника приёма и	Содержание учебного материала		4	
	В том числе практических занятий		4	

передачи мяча сверху двумя руками	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	ЛР17 ЛР21
	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	ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 10
	В том числе практических занятий		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	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7
	В том числе практических занятий		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	ОК 04 ОК 08 ЛР 4 ЛР 15 ЛР 17
	В том числе практических занятий		2	
	1.	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Совершенствование технических элементов игры.	2	
Тема 2.5. Техника перемещений,	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий		4	

стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.	2	ЛР2 ЛР9 ЛР10
	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	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 9 ЛР 10
	В том числе практических занятий		2	
	1.	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	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 6 ЛР 8
	В том числе практических занятий		4	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов.	2	
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
Тема2.8. Техника владения волейбольным мячом. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 12 ЛР 14 ЛР 17
	В том числе практических занятий		2	
	1.	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях во волейболу.		2	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)			22	ОК 04 ОК 08
Тема 3.1 Техника ведения и передачи мяча в баскетболе	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 7 ЛР 5 ЛР 20
	В том числе практических занятий		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	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий		2	
	1.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление 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	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий		4	
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и 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	ОК 04 ОК 08 ЛР1 ЛР 7 ЛР 9
	В том числе практических занятий		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 «ведение-2 шага – бросок	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещать секции. по баскетболу		1	
Тема 3.5. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и	Содержание учебного материала		4	ОК 04 ОК 08 ЛР 4 ЛР 16
	В том числе практических занятий		4	
	1.	Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	2	

передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.	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	ЛР 18
Тема 3.6. Техника владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		2	ОК 04
	В том числе практических занятий		2	ОК 08
	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	ЛР 4 ЛР 16 ЛР 18
Тема 3.7. Техника перемещений баскетболистов	Содержание учебного материала		2	ОК 04
	В том числе практических занятий		2	ОК 08
	1.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники штрафных бросков.	2	ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
Тема 3.8. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	ОК 04
	В том числе практическое занятие		2	ОК 08
	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	ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений без предмета. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов.	2	
Раздел 4. Гимнастика			8	ОК 04
Тема 4.1 Гимнастика: ритмическая гимнастика; упражнения на развитие гибкости.	Содержание учебного материала		2	ОК 08
	В том числе практическое занятие		2	ЛР 9
	1.	Ритмическая гимнастика, основы методики корригирующей гимнастики. Закрепление техники выполнения ритмических упражнений. Обучение упражнений комплекса ритмической гимнастики. Обучение техники упражнений на развитие гибкости	2	ЛР 8 ЛР 19
	Самостоятельная работа обучающихся Составление комплексов упражнений		1	
Тема 4.2	Содержание учебного материала		2	ОК 04

Упражнения на гимнастических снарядах.	В том числе практическое занятие		2	ОК 08 ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	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 упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Обучение технике выполнения упражнений без предмета(в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности.	2	
Тема 4.4. Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Овладение техникой выполнения упражнений без предмета. Овладение техникой выполнения упражнений силовой направленности, акробатических элементов	2	
Всего 100 часов			Лек. 2. Прак. 72. Сам. 26	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	Введение		
.Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 6 ЛР 9
	Лекционное занятие:		
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «ЗОЖ».	2	
Раздел 1. Легкая атлетика		10	ОК 04 ОК 08 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала	2	
	В том числе практическое занятие	2	
	1. Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. 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	Содержание учебного материала	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практическое занятие	2	

короткие и средние дистанции	1.	Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений.		ЛР 15 ЛР17 ЛР 22
	Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике		2	
Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции.	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 2 ЛР 9 ЛР 10
	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 -1000 км		
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание учебного материала		2	ОК 04, ОК 08 ЛР 1 ЛР 5 ЛР 7
	В том числе практическое занятие.		2	
	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		
Тема 1.5. Техника прыжка в длину с места.	Содержание учебного материала		2	ОК04 ОК08 ЛР4 ЛР 15 ЛР 17
	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	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)			16	ОК 04, ОК 08 ЛР 08
Тема 2.1. Техника приёма и	Содержание учебного материала		2	
	В том числе практическое занятие.		2	

передачи мяча сверху двумя руками	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 10 раз. Передача мяча двумя руками партнеру на точность.	2	ЛР 9 ЛР 19
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по волейболу.		2	
Тема 2.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	В том числе практическое занятие.		2	
	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 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		2	ОК 04, ОК 08 ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	В том числе практическое занятие.		2	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу.		2	
Тема 2.4. Техника нападающего удара .Техника блокирования.	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Совершенствование технических элементов игры.	2	

Тема 2.5. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 4 ЛР 16 ЛР 18
	В том числе практическое занятие		2	
	1.	Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу.		2	
Тема 2.6. Техника нижней подачи и приёма после неё.	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	В том числе практическое занятие.		2	
	1.	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	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу.		2	
Тема 2.7. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов.	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 4 ЛР 16 ЛР 18
	В том числе практическое занятие.		2	
	1.	Обучение технике прямого нападающего удара. Закрепление техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре.	2	
Тема 2.8. Техника владения волейбольным мячом. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	ОК 04 ОК 08 ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
	В том числе практическое занятие.		2	
	1.	Закрепление и совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	2	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)			14	ОК 04 ОК 08 ЛР 7
Тема 3.1 Техника ведения и	Содержание учебного материала		2	
	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	ЛР 5 ЛР 20
2Тема 3.2 Комбинационные действия в баскетболе .	Содержание учебного материала		2	ОК 04
	В том числе практическое занятие.		2	ОК 08
	1.	Изучение комбинационных действий защиты и нападения Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения	2	ЛР 9 ЛР 8 ЛР 19
Тема 3.3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала		2	ОК 04
	В том числе практическое занятие.		2	ОК 08
	1.	Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места. Основные направления развития физических качеств. Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни. Техника ведения и передачи мяча в баскетболе. Техника броска мяча в кольцо с места	2	ЛР 9 ЛР 8 ЛР 1
Тема 3.4. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Содержание учебного материала		2	ОК 04
	В том числе практическое занятие.		2	ОК 08
	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. Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника выполнения упражнения «ведения-2 шага – бросок	2	ЛР 7 ЛР 5, ЛР 20
	Самостоятельная работа обучающихся Посещать секции. по баскетболу		2	
Тема 3.5. Техника владения баскетбольным мячом.	Содержание учебного материала		2	ОК 04
	В том числе практическое занятие.		2	ОК 08
	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	ЛР1 ЛР 7 ЛР 9
Тема 3.6.	Содержание учебного материала		2	ОК 04

Техника перемещений баскетболистов	В том числе практическое занятие.		2	ОК 08 ЛР 7 ЛР 5 ЛР 20
	1.	Обучение технике выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Совершенствование техники штрафных бросков.	2	
Тема 3.7. Штрафные броски двусторонняя игра	Содержание учебного материала		2	
	1	В том числе практическое занятие.	2	
		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	
Всего: 60 часов			Прак.42. Сам.18	
Итого:				

160

Тематический план и содержание дисциплины
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
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		2	ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	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	2	

		Обучение упражнениям на гибкость Выполнение упражнений на гибкость Обучение упражнениям на формирование осанки		
	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 Обучении 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	
	Содержание учебного материала			
	Практическое занятие		10	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	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)	2	ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7

	ОРУ при заболеваниях органов зрения ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата		ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
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 оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала		
---	--------------------------------------	--	--

	Практическое занятие		10	ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	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 атлетики 45. ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту	2	
	14.	Изучение техники скандинавской ходьбы 2 ОРУ. Перестроения в движении.	2	

		Круговая тренировка		
	15.	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	
	ОРУ при плоскостопии		2	
	Выполнение упражнений для расслабления		2	
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	Практическое занятие		28	
	16.	ОРУ правила спортивных и подвижных игр, оздоровительная ходьба	2	
	17.	Комплекс растягивающих упражнений для спины. Элементы спортивных игр Пионербол, «Утки охотники»	6	
	18.	Передачи мяча через сетку двумя руками с верху и снизу. Правила спортивных игр.	2	
	19.	Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке	2	
	20.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой в пионерболе	2	
	21.	Подача двумя руками снизу, боковая подача, розыгрыш мяча, на три паса. Учебная игра в пионербол	2	
	22.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	4	
	23.	Штрафной бросок. Учебная игра «баскетбол» Игры и эстафеты	4	
	24.	История развития спортивных игр. (Волейбол, Баскетбол, Футбол)	2	
	25.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	
	Самостоятельная работа		4	
	ОРУ при заболеваниях зрения		2	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
Раздел 5.	Содержание учебного материала			ОК 4

Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Практическое занятие		12	ОК 8
	26.	Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	2	ЛР1
	27.	ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	2	ЛР 2
	28.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	2	ЛР 3
	29.	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза	2	ЛР 4
	30.	ОРУ Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	ЛР 5
	31.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	ЛР 6
	Самостоятельная работа		2	ЛР 7
	Техника ходьбы и бега		2	ЛР 8
Дифференцированный зачет				ЛР 9
				ЛР 10
				ЛР 11
				ЛР 19
				ЛР 20
				ЛР 21
				ЛР 22
Всего:			74	

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	ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	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		6	
	2.	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	
	3.	Выполнение упражнений на формирование осанки Обучение упражнениям на развитие мышц спины Выполнение упражнений на развитие мышц спины	2	

		Обучение упражнениям на развитие мышц рук		
		Выполнение упражнений на развитие мышц рук		
	4.	Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
		В Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса		
		Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса		
	Самостоятельная работа		4	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала			ОК 4 ОК 8 ЛР 1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	Практическое занятие		8	
	5.	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	
	6.	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	7.	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	2	

		ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки		
		Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания		
	8.	Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление	2	
		Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких		
		Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие		
Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений				
Самостоятельная работа		2		
Физические упражнения для коррекции прыжков		2		
Раздел 3.	Содержание учебного материала			
Терренкур и легкоатлетические упражнения оздоровительной тренировки				

	Практическое занятие		12	ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5
	9.	Техника ходьбы	2	
		Упражнения для развития координации		
		Обучение технике спортивной ходьбы		
		Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги		

	Строевые упражнения, перестроения в движении.		ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
10.	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	
11.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики 45. ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту	2	
12.	Изучение техники скандинавской ходьбы 2 ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка	2	
13.	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Подготовительные упражнения для метания.	2	
14.	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			ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	Практическое занятие		10	
	15.	Комплекс растягивающих упражнений для спины.Элементы спортивных игр Пионербол, «Утки охотники»	4	
	16.	Передачи мяча через сетку двумя руками с верху и снизу. Правила спортивных игр.	2	
	17.	Пионербол: ознакомление с правилами, расстановка на площадке	2	
	18.	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников.	2	
	Самостоятельная работа		12	
	ОРУ при заболеваниях зрения		2	
	Комплекс растягивающих упражнений для спины		2	
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			ОК 4 ОК 8 ЛР1 ЛР 2 ЛР 3 ЛР 4 ЛР 5 ЛР 6 ЛР 7 ЛР 8 ЛР 9 ЛР 10 ЛР 11 ЛР 19 ЛР 20 ЛР 21 ЛР 22
	Практическое занятие		4	
	19.	ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	2	
	20.	Прием контрольных нормативов и защита реферата	2	
	Самостоятельная работа			
Дифференцированный зачет				
Всего:			42	
Всего за 2 и 3 курс			116	Самостоятельных - 44
Итого:			160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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 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.

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.
_ Помещения 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 ФУМО ,для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Основные печатные и электронные издания:

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

1. ЭБС biblio-online.ru

2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442509> (дата обращения: 25.06.2019).

3. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL :<https://urait.ru/bcode/495018>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL :<https://urait.ru/bcode/491233>

5. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — URL :<https://urait.ru/bcode/489849>

6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — URL :<https://urait.ru/bcode/495254>

7. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — URL :<https://urait.ru/bcode/495699>

3.2.2. Дополнительные источники:

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ 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 обучения 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

Тематический план
учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура /Адаптивная физическая культура»
для заочной формы обучения(на базе 9 и 11 классов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего занятий	в том числе		
			обзорно- установоч ные	лаборатор ные, практичес кие	самостоят ельная работа
	Введение. Физические способности человека и их развитие				
	Раздел 1. Легкая атлетика.				
	Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов.				4
	Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции.				4
	Тема 1.3. Техника бега на длинные дистанции.				4
	Тема 1.4. Техника прыжка в длину с разбега				4
	Тема 1.5. Техника прыжка в длину с места. С				4
	Тема 1.6. Техника эстафетного бега.	2		2	
	Раздел 2. Спортивные игры (волейбол).				5
	Тема 2.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками				5
	Тема 2.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками				5
	Тема 2.3. Техника верхней и нижней подачи мяча				5
	Тема 2.4. Техника нападающего удара Техника блокирования.				5
	Тема 2.5. Техника перемещений, стоек, обучение технике верхней и нижней передач двумя руками				5
	Тема 2.6. Техника нижней подачи и приёма после неё.				5

Тема 2.7. Техника прямого нападающего удара.					5
Техника изученных приёмов.					5
Тема 2.8 Техника владения волейбольным мячом.					5
Двусторонняя игра.					
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)					5
Тема 3.1 Техника ведения и передачи мяча в баскетболе.					5
Тема 3.2 Комбинационные действия в баскетболе.					5
Тема 3.3 Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.					5
Тема 3.4 Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении.					5
Тема 3.5 Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола.					4
Тема 3.6 Техника владения баскетбольным мячом.					4
Тема 3.7 Техника перемещений баскетболистов.					5
Тема 3.8 Штрафные броски двусторонняя игра.					5
Раздел 4. Общая физическая подготовка.					5
Тема 4.1 Общая физическая подготовка.					5
Тема 4.2 Профессионально - прикладная физическая подготовка.					6
Раздел 5. Гимнастика.					
Тема 5.1 Гимнастика: ритмическая гимнастика упражнения на развитие гибкость.					5
Тема 5.2 Упражнения на гимнастических снарядах.					4
Тема 5.3 Акробатические упражнения.					5
Тема 5.4 Гимнастика: комплекс упражнений, со скакалкой; ОРУ; упражнение на развитие гибкости					6
Тема 5.5 Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения лежа на спине					
Тема 5.6 Акробатические упражнения.					
Тема 5.7 Организация и методика					

	проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Тема 5.8 Основы методики оценки и коррекции телосложения. Тема 5.9 Гимнастика: комплекс упражнений без предмета, силовой направленности; подъем корпуса из положения, лежа на спине.				
	Всего	2		2	158

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.