

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



З.М.Лаварсланова

«28» июня 2024 г.

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

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

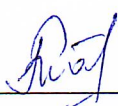
Разработчик:

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

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

Протокол от «24» июня 2024 г. №11

Председатель предметной (цикловой)
комиссии


(подпись) (инициалы, фамилия)

Хайбулаева Р.М.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОПБ.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы

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

1.2 Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы

Учебный предмет «Физическая культура / адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.3 Цель и задачи учебного предмета:

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

Учебный предмет «Физическая культура /адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Учебный предмет формирует базовые и личностные компетенции.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, Овладение универсальными учебными познавательными	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания

	действиями: а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике	работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации

коллективе и команде	- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека	здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень	- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
--	---	---

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

	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
ЛР 6	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 8	Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные ключевыми работодателями	
ЛР 17	Способный быть внимательным, усидчивым и скрупулезным, принимать конструктивные решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем.
ЛР 20	Демонстрирующий способность к практической деятельности

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета

Максимальная учебная нагрузка-78 часов,в том числе:

Обязательная аудиторная учебная нагрузка-78

Самостоятельная работа не предусмотрена

2. Структура и содержание учебного предмета

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

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

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2		3	4
РАЗДЕЛ 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека (теоретические занятия)			12	ОК01, ОК04, ОК08
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	Содержание учебного материала		2	ОК 01, ОК 04, ОК 08 ЛР 1, ЛР 2, ЛР6
	1.	Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации.	1	
	2.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.	1	
Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	Содержание учебного материала		2	ОК01, ОК04, ОК 08 ЛР9 пр а пр
	1.	Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	2	

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

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

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

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

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

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

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

Тематический план и содержание учебного предмета адаптивная физическая культура

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

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

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

Раздел 5.	Содержание учебного материала		14	ОК1,ОК4,ОК8,ЛР1, ЛР2,ЛР6,ЛР7,ЛР8 ЛР9,ЛР14,ЛР17, ЛР20
	Практическое занятие			
	32.	Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	2	
	33.	ОРУ круговая тренировка Техника спортивной ходьбы	2	
	34.	ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	35.	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	2	
	36.	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза	2	
	37.	ОРУ Совершенствование техники спортивной ходьбы	2	
	38.	Прием контрольных нормативов и защита реферата –дифференцированный зачет	2	
		Итого:78		

3. Условия реализации программы учебного предмета

3.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения (в соответствии с ФГОС и ООП СПО)

Спортивный комплекс

Оснащение спортивного комплекса:

- Спортивный зал, оснащённый для баскетбола, мини-футбола, волейбола, бадминтона
- Комплекс мобильный для воркаута и ГТО.

Специализированная мебель:

Стол (учительский) — 1 шт.

Стул (учительский) — 1 шт.

Шведская стенка с опциями – 1шт.

Теннисный стол – 3шт.

Штанга прямая -4шт.

Скамья под штангу -2шт.

Скамья силовая со стойкой -2шт.

Жимовая скамья-2шт.

Скамья для ног -2шт.

Вертикально-горизонтальная тяга-1шт.

Тренажёр баттерфляй -1шт.

Брусья регулируемые складные -5шт.

Козел гимнастический -1шт.

Маты -8*8-2шт.

Трамплин -1шт.

Мешок боксерский – 1шт.

Турник четыреххватный-2 шт.

Доска для пресса складная -2шт.

Мяч волейбольный -6шт.

Мяч баскетбольный -6шт.

Мяч футбольный -6шт.

Мяч футзальный-5шт.

Ракетки для настольного тенниса-6шт.

Канат для перетягивания -1шт.

Скакалки-20шт.

Сетка волейбольная -2шт.

Кольца баскетбольные -4шт.

Гантели от 1кг. до 5кг.-20 пар.

Обручи -5шт.

Мяч гимнастический -2шт.

Шахматы-3 шт.

Упоры -5шт.

Секундомер-3шт.

Весы-1шт.

Технические средства обучения:

Компьютер преподавателя — 1 шт.

Колонки для воспроизведения аудио — 1 шт.

Мультимедиа проектор — 1 шт.

Экран с электроприводом — 1 шт.

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

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

1. ЭБС biblio-online.ru

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

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

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

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

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

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

3.2.2. Дополнительные источники:

2. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с
3. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. - Москва: Спорт, 2018.
4. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебного предмета:</i> -роль физической культуры в общекультурном, профессиональном 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 учебного предмета:</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
учебного предмета ОПБ. 07 «Физическая культура / адаптивная физическая
культура» для заочной формы обучения**

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

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

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета