



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по работе с филиалами  
ФГО ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.А. Евдокимов

2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Краснодар 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508, зарегистрирован в Министерстве юстиции 29 июля 2014 г. №33324

Дисциплина	ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Форма обучения	очная
Учебный год	2023-2024
2,3 курс	3 сем, 4 сем, 5 сем.
практические занятия	32 ч., 42 ч., 48 ч
самостоятельные занятия	32 ч., 42 ч., 48 ч.
форма промежуточной аттестации	3 сем – зачет, 4 сем – зачет 5 сем – диффер. зачет.

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ *Петрина* Е.В. Петрина  
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности «Физическая культура», протокол № 10 от «25» мая 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности «Физическая культура»

\_\_\_\_\_ *Петрина* Е.В. Петрина  
«25» мая 2023

г.

Рецензенты:  
Руководитель юридической группы  
УПФР в Славянском районе  
(межрайонное)

\_\_\_\_\_ *Пострыгай* Ю.А. Пострыгай  
подпись

Заведующий кафедрой истории общественности и педагогических технологий, кандидат исторических наук, доцент филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани

\_\_\_\_\_ *Рябиков* А.Н. Рябиков  
подпись

ЛИСТ  
согласования рабочей программы учебной дисциплины

Специальность среднего профессионального образования:  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



А.С. Демченко  
«26» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала



М.В. Фуфалько  
«26» мая 2023 г.

Нач. ИВЦ (программно-  
информационное обеспечение  
образовательной программы)



В.А. Ткаченко  
«26» мая 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.1. Область применения программы .....	2
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена .....	2
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	3
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций) .....	3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>5</b>
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы .....	5
2.2. Структура дисциплины: .....	5
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины .....	6
2.4. Содержание разделов дисциплины .....	10
2.4.1. Занятия лекционного типа .....	10
2.4.2. Занятия семинарского типа .....	10
2.4.3. Практические занятия .....	10
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов) .....	14
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	15
<b>3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	<b>17</b>
3.1. Образовательные технологии при проведении практических занятий .....	17
3.2. Образовательные технологии дисциплины Физическая культура .....	17
<b>4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>18</b>
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура .....	18
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения .....	20
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>21</b>
5.1. Основная литература .....	21
5.2. Дополнительная литература .....	21
5.3. Периодические издания .....	21
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	22
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>24</b>
<b>7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ</b> .....	<b>24</b>
7.1. Паспорт фонда оценочных средств .....	24
7.2. Критерии оценки знаний .....	25
7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации .....	26
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации .....	27
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации .....	28
<b>8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	<b>29</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в профессиональный модуль ОГСЭ – общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Анатомия» (ОК 2) и «Теория и практика здоровье сберегающих технологий» (ПК 2.2). Компетенции, формируемые по предшествующим дисциплинам и необходимые при изучении дисциплины «Физическая культура»:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ПК 2.2 Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	Иметь практический опыт (владеть)
1.	ОК 2	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	основные закономерности роста и развития организма человека; возрастную морфологию, анатомо-физиологические особенности детей, подростков и молодежи; анатомо-физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам; динамическую и функциональную анатомию систем обеспечения и регуляции движений	применять знания по анатомии при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; определять антропометрические показатели, оценивать их с учетом возраста и пола обучающихся, отслеживать динамику изменений; отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма в процессе занятий физической культурой и спортом	знаниями возрастной морфологии, анатомо-физиологических особенностей детей, подростков и молодежи; основными закономерностям и роста и развития организма человека, обеспечивающим и сохранение и укрепление здоровья
2.	ПК 2.2	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в	научно-практические основы здоровья сберегающих технологий ФК; формирование	составлять индивидуальные программы оздоровления детей и педагогов; проводить валеологический	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	Иметь практический опыт (владеть)
		физкультурно-спортивной деятельности.	мотивационно-ценностного отношения к здоровью, установки на здоровый образ жизни, потребности в сохранении и укреплении здоровья.	мониторинг здоровья на уровне дошкольно-школьного коллектива учреждения, в академической группе	укрепление здоровья; методикой изученных оздоровительных систем и умением их реализовывать на практике.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт**:

- иметь представления о роли и месте знаний по дисциплине физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.

- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических заданий.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 122 часа.

### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны
--------	--------------------	-----------------------------	-------------------------------------------------------------

			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
2.	ОК-3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
3.	ОК-6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
4.	ОК-10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	122	32	42	48
В том числе:				
практические занятия (практикумы)	122	32	42	48
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	122	32	42	48
в том числе:				
<i>Реферат</i>	38	12	12	14
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	84	20	30	34
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	Дифф.зачёт
Общая трудоемкость	244	64	84	96

### 2.2. Структура дисциплины:

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			Самостоятельная работа студента (час)
	Всего	Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции	20	-	10	10
Тема 1.2. Обучение технике бега на средние дистанции	20	-	10	10
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>24</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 2.1. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах	24	-	12	12
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>40</b>	-	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол	40	-	20	20
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>44</b>	-	<b>22</b>	<b>22</b>
Тема 4.1. Обучение технике игры в волейбол	44	-	22	22
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	<b>28</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>
Тема 1.1. Обучение технике бега и прыжков	28	-	14	14
<b>Раздел 2.</b>	<b>28</b>	-	<b>14</b>	<b>14</b>



<b>Гимнастика</b>				
<b>Тема 2.1.</b> <b>Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике</b>	28	-	14	14
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>20</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Тема 3.1.</b> <b>Обучение технике игры в баскетбол</b>	22	-	12	10
<b>Раздел 4.</b> <b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>20</b>	-	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Тема 4.1.</b> <b>Обучение технике игры в волейбол</b>	20	-	10	10
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>244</b>	-	<b>122</b>	<b>122</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>3 семестр</b>			<b>64</b>	
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>			<b>40</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Обучение технике бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	1,2
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров. Обучение технике прыжков с места.	2	
	2	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	2	
	3	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м	2	
	4	Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200, 400 метров, эстафетный бег.	2	
	5	Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>	
	1. Подготовка реферата по теме		4	
2. Бег с ускорениями. Бег на 100, 200 метров		6		
<b>Тема 1.2.</b> <b>Обучение технике бега на средние дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м,	2	1
	2	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	2	1,2
	3	Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	2	1
	4	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	2	1
	5	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов	2	1,2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>	
	1. Подготовка реферата по теме		4	
2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения.		6		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>24</b>	1,2
<b>Тема 2.1.</b> <b>Обучение технике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>24</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Строевые упражнения: строевые приемы, построения и	2	

<b>выполнения упражнений на гимнастических снарядах</b>		перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.			
	2	Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.	2		
	3	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2		
	4	Выполнение упражнений на брусьях – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.	2		
	5	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2		
	6	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>12</b>	
	1.Подготовка реферата по теме			4	
	2.Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения в равновесии.			8	
	<b>4 семестр</b>			<b>84</b>	
<b>Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол</b>			<b>40</b>		
<b>Тема 3.1. Обучение технике игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>		
	<b>Практические занятия</b>				
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2	1,2	
	2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	2		
	3	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	2		
	4	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2		
	5	Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).	2		
	6	Передачи мяча в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2		
	7	Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.	2		
	8	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	2		
	9	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	2		
	10	Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			<b>20</b>		
1. Подготовка реферата по теме			5		

	2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	15		
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>44</b>		
<b>Тема 4.1. Обучение техники игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>		
	1	Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).	2	1
	2	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	2	1
	3	Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.	2	1
	4	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	2	1
	5	Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	1
	6	Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара.	2	1
	7	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	2	1
	8	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	4	1,2
	9	Сдача контрольных нормативов	4	1,2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>22</b>		
1. Подготовка реферата по теме		5		
2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу с веру, прием, подача, атакующий удар.		15		
<b>5 семестр</b>		<b>96</b>		
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>28</b>		
<b>Тема 1.1. Обучение техники бега и прыжков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>		
	1	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.		2
	2	Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.		2
	3	Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.		2
	4	Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м.		2
	5	Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,		2
	6	Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м		2
	7	Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.		1
	8	Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега		1
	<b>Самостоятельная работа</b>			<b>14</b>
1. Подготовка реферата по теме		4		
2. Бег в среднем и максимальном темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения. Прыжки в длину с места.		10		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>28</b>		
<b>Тема 2.1. Обучение технике выполнения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>28</b>		
	<b>Практические занятия</b>	<b>14</b>		
	1	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад	2	2,1

<b>опорным прыжкам и акробатике</b>		через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.			
	2	Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	2		
	3	Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.	2		
	4	кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.	2		
	5	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	2		
	6	Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	2		
	7	Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки.	1		
	8	Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	1		
	<b>Самостоятельная работа</b>			<b>14</b>	
	1. Подготовка реферата по теме			4	
2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове, на плечах, канат.			10		
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>			<b>20</b>		
<b>Тема 3.1. Обучение техники игры в баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	2,3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	2		
	2	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	2		
	3	Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	2		
	4	Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	2		
	5	Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>		
	1. Подготовка реферата по теме		4		
	2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.		6		
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>			<b>20</b>		
<b>Тема 4.1.Обучение техники игры в волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	2,3	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>		
	1	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	2		
	2	Совершенствование техники защиты (действия без мяча,	2		

	действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства. Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.		
3	Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	2	
4	Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	1	
5	Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение командных действий в игре волейбол. Контрольные игры и соревнования.	2	
6	Сдача контрольных нормативов	1	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>10</b>	
1. Подготовка реферата по теме		4	
2. Бег в среднем темпе 5 -10 минут, беговые упражнения, передачи мяча снизу с верху, прием, подача, атакующий удар.		6	

Уровень освоения: 1 -легкий, 2 - относительно легкий, 3 — сложный.

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

– не предусмотрены

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<b>3 семестр</b>			
1	2	3	4
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b> <b>Обучение техники бега на короткие дистанции.</b> <b>Обучение техники бега на средние дистанции</b>	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров. Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями. Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100 м Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200, 400 метров, эстафетный бег. Беговые упражнения; Бег с высокого старта, с ускорениями на 100, 200, 400 метров; эстафетный бег; выполнение контрольных нормативов Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м, Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м, Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов. Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов	ПР, Р, контрольные нормативы

2.	<b>Раздел 2. Гимнастика. Обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах</b>	<p>Строевые упражнения: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, скакалкой, набивным и малым мячом. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.</p> <p>Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу, лазание по канату с помощью ног.</p> <p>Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.</p> <p>Выполнение упражнений на брусках – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног.</p> <p>Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.</p> <p>Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.</p>	<p>ПР, Р, контрольные нормативы</p>
<b>4 семестр</b>			
3.	<b>Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол. Обучение технике игры в баскетбол</b>	<p>Обучение технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.</p> <p>Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.</p> <p>Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.</p> <p>Обучение технической подготовки: техники защиты (техника передвижения, техника овладения мячом) и тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые, командные действия).</p> <p>Передачи мяча в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.</p> <p>Тактики защиты (индивидуальные, групповые, командные действия). Приемы игры в нападении и защите.</p> <p>Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.</p> <p>Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.</p> <p>Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>ПР, Р, контрольные нормативы</p>
4.	<b>Раздел 4. Спортивные игры Волейбол. Обучение технике игры в волейбол.</b>	<p>Обучение технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом).</p> <p>Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.</p> <p>Обучение техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства.</p> <p>Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.</p> <p>Обучение тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).</p> <p>Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара.</p> <p>Выполнение основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил</p> <p>Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>ПР, Р, контрольные нормативы</p>

		Сдача контрольных нормативов	
<b>5 семестр</b>			
1	2	3	
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Обучение техники бега и прыжков</b>	Беговые упражнения; Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 30, 60, 100, метров.	
		Бег в среднем темпе 1000- 1500 метров, Бег с ускорениями.	
		Бег с низкого, с высокого старта; Бег с ускорениями; Бег на 100, 200. 400 метров, эстафетный бег.	
		Беговые упражнения, бег с высокого старта в среднем темпе 1000 м.	ПР, Р, контрольные нормативы
		Беговые упражнения: Бег с высокого старта на 400 метров финиширование. 800 м, на 1000 м,	
		Бег в среднем темпе 1500- 2500 метров, Бег с ускорениями; Бег на 200, 400 м	
		Бег в среднем темпе 2000- 3000 метров, беговые упражнения, выполнение контрольных нормативов.	
		Обучение технике прыжков в высоту, в длину с разбега	
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика. Обучение технике выполнения опорным прыжкам и акробатике</b>	Опорный прыжок через козла, ноги врозь, согнув ноги; кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	
		Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, упражнения на равновесия.	
		Опорный прыжок через козла в длину, ноги врозь, согнув ноги; Кувырки вперед с места, с шага, в прыжке, кувырки назад через голову; стойки на голове на плечах, на лопатках.	
		кувырки назад через голову, кувырки боком; стойки на голове на плечах, переворот боком, упражнения на равновесия.	ПР, Р, контрольные нормативы
		Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение упражнений на перекладине- подтягивание, подъем переворотом.	
		Выполнение упражнений на брусьях (юноши) на разновысоких брусьях (девушки) – махи, мах выход в упор, соскок махом назад, лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног. Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой.	
		Упражнения на бревне: равновесия, различные виды шагов, прыжки, соскоки.	
		Выполнение контрольных нормативов и комбинаций	
3.	<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (техники передвижения, техники владения мячом, техники бросков мяча в корзину).	
		Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций. Правила игры и судейства.	ПР, Р, контрольные нормативы
		Выполнение основных технических и тактических приемов игры: ведение мяча левой, правой рукой; передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок. Приемы игры в нападении и защите.	
		Передачи мяча на месте, в движении одной двумя руками, броски с различных дистанций; 2 шага бросок.	
		Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	

		Командные действия в нападении и в защите в игре в баскетбол.	
		Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования.	
4.	<b>Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол</b>	Совершенствование технической подготовки: техники нападения (действия без мяча, действия с мячом). Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча. Правила игры и судейства.	
		Совершенствование техники защиты (действия без мяча, действия с мячом, блокирование). Правила игры и судейства. Выполнение верхней и нижней передачи, выполнение подачи, прием мяча, выполнение атакующего удара. Тренировочная игра.	ПР, Р, контрольные нормативы
		Совершенствование тактической подготовки: тактики нападения (индивидуальные, групповые командные действия), тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия).	
		Совершенствование основных технических и тактических приемов игры: передача мяча двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подача нижняя и верхняя прямая, умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	
		Выполнение командных действий в игре волейбол. Нормативы по технике игры. Контрольные игры и соревнования. Тактики защиты (индивидуальные, групповые командные действия). Выполнение командных действий в игре волейбол. Контрольные игры и соревнования.	
		Сдача контрольных нормативов	

## Контрольные тесты определения уровня физической подготовленности

### 2 курс

#### Девушки

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2.	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5
5.	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

#### Юноши

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2.	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0



5.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6.	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

**3 курс**  
Девушки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2.	Силовая подготовка: поднятие туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Выносливость: бег 2000 м.(мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5
5.	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Юноши

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2.	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0
5.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
6.	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

#### 2.4.4 Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика рефератов)

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.

2. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.

3. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.

4. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.

5. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).

6. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.

7. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

8. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.

9. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.

10. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.

11. . Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.

12. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.

13. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

14. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании).

15. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.

16. Значение физической культуры для будущего специалиста.

17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

18. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

19. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.

20. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.

21. Возникновение и развитие гимнастики.

22. Спортивные игры. История возникновения и развития.

23. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.

24. Плавание как вид спорта, история и развитие.

25. Русские национальные виды спорта и игры.

26. Национальные виды спорта и игры народов мира.

27. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.

28. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.

29. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.

30. Организация физического воспитания юношей в системе СПО.

31. Организация физического воспитания девушек в системе СПО.

32. Баскетбол. Правила и техника игры.

33. Волейбол. Правила и техника игры.

34. Футбол. Правила и техника игры.

35. Настольный теннис.

#### **2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-познавательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – сформировать практические навыки подготовки в области физической культуры.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

-изучение основной и дополнительной литературы по курсу;

-самостоятельное выполнение домашних заданий,

-подготовку реферата по разделам курса.

**На самостоятельную работу студентов отводится 122 часа учебного времени.**

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	<p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>. – ISBN 978-5-534-02309-1.</p> <p>2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514196">https://urait.ru/bcode/514196</a>. – ISBN 978-5-534-10154-6.</p> <p>3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>. – ISBN 978-5-534-02612-2</p>
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>	<p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>. – ISBN 978-5-534-02309-1.</p> <p>2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514196">https://urait.ru/bcode/514196</a>. – ISBN 978-5-534-10154-6.</p> <p>3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>. – ISBN 978-5-534-02612-2.</p>
3.	<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>	<p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>. – ISBN 978-5-534-02309-1.</p> <p>2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514196">https://urait.ru/bcode/514196</a>. – ISBN 978-5-534-10154-6.</p> <p>3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>. – ISBN 978-5-534-02612-2.</p>
4.	<b>Раздел 4. Волейбол.</b>	<p>1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>. – ISBN 978-5-534-02309-1.</p> <p>2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514196">https://urait.ru/bcode/514196</a>. – ISBN 978-5-534-10154-6.</p> <p>3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>. – ISBN 978-5-534-02612-2.</p>

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

– методические рекомендации преподавателя к практическим (лабораторным) занятиям.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

### 3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

#### 3.1. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b>	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	34
2	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов. Сдача зачётных комбинаций на гимнастических снарядах.	26
3	<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	30
4	<b>Раздел 4. Волейбол.</b>	Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	32
		Итого по курсу	122

#### 3.2 Образовательные технологии дисциплины Физическая культура

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки «Право и организация социального обеспечения», для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая

теоретические знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практической как отдельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации;

- самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Вне учебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

Методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине Физическая культура**

Все помещения, места для занятий физической культурой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта.

*Универсальный спортивный зал/спортивный зал:*

баскетбольная и волейбольная площадки, гимнастический зал, шведская стенка, брусья параллельные, теннисные столы, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, гимнастическое бревно, канат, «козел» гимнастический, «конь» гимнастический, мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук.

Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игр: гандбол, стритбол, волейбол, мини-футбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта.

*Тренажерный зал:*

тренажерные комплексы.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий

## 4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome; (лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox. (лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Основная литература**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>. – ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514196>. – ISBN 978-5-534-10154-6.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>. – ISBN 978-5-534-02612-2.

### **5.2. Дополнительная литература**

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

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2022. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

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

4. Письменский, И. А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2023. – 394 с. – (Общеобразовательный цикл). – URL: <https://urait.ru/bcode/520566> – ISBN 978-5-534-15620-1.

### **5.3. Периодические издания**

1. "Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>

2. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=61045](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045)



3. Физическая культура студентов. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=79882](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882)
4. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013) "
5. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.
7. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1585469>.
8. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС «BOOK.ru» : [учебные издания – коллекция для СПО, журналы] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/576>.
2. ЭБС «Znanium.com» : [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
3. ЭБС «ЮРАЙТ» : образовательная платформа : [учебники и учебные пособия издательства «ЮРАЙТ», медиа-материалы, тесты] : сайт. – URL: <https://urait.ru/>.
4. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
5. ЭБС издательства «Лань» : [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
6. Национальная электронная библиотека [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – URL: <https://rusneb.ru/> (доступ – в читальных залах библиотеки филиала).
7. Электронная библиотека ГПИБ России : сайт : [ресурс свободного доступа] / Государственная публичная историческая библиотека. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>
13. Научная электронная библиотека публикаций «eLibrary.ru» : [российские научные журналы, труды конференций – большая часть представлена в свободном доступе; российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования – Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
14. Базы данных компании «ИВИС» : [российские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания, Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.

15. Электронный каталог [Кубанского государственного университета и филиалов] // Электронная библиотека КубГУ : сайт. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
16. Российское образование : федеральный портал : [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.edu.ru/>.
17. Российская электронная школа : государственная образовательная платформа : сайт : [полный школьный курс уроков – ресурс свободного доступа]. – URL: <https://resh.edu.ru/>.
18. Наука.рф : официальный сайт Десятилетия науки и технологий в России : [ресурс свободного доступа]. – URL: <https://наука.рф/>.
19. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал : сайт : [ресурс свободного доступа] / функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ. – URL: <http://www.gramota.ru>.
20. Большая российская энциклопедия : [электронная версия свободного доступа] : сайт / Министерство культуры РФ. – URL: <https://bigenc.ru/>.

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия – научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания рефератов по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека он-лайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b> Основы техники бега 100 м (сек) Основы техники бега 400 м (м.сек) Основы техники бега 1500 м Основы техники прыжков в длину с места (см) Основы техники прыжков в длину с разбега, см	ОК 2, 3, 6, 10	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
2.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Основы техники подтягивания Основы техники сгибания и разгибания рук из упора лежа Основы техники приседания на одной ноге, опора о стену, раз Основы техники в висе поднимание ног до касания перекладины, раз	ОК 2, 3, 6, 10	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
3.	<b>Раздел 3. Баскетбол.</b> Основы техники баскетбола. Броски в кольцо с 3-х очковой зоны Штрафные броски в кольцо	ОК 2, 3, 6, 10	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
4.	<b>Раздел 4. Волейбол.</b> Основы техники волейбола. Техника передач мяча Техника подач	ОК 2, 3, 6, 10	Реферат, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

## 7.2. Критерии оценки знаний

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

**Реферат.** Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Реферат оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качеству обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

### **Контрольные нормативы ОФП.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м
18. Наклон, стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.

### **Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:**

Студенты выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулирования регулярной самостоятельной работы студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

### 7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- практическая (лабораторная) работа,
- защита реферата,
- сдача контрольных нормативов.

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Рефераты	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы рефератов прилагаются
Практические (лабораторные) работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Легкая атлетика - Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований. Баскетбол- показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Темы контрольных нормативов прилагаются

## 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
3 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр- дифференци- рованный зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни; Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнёрами.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

### 7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ раздельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
25. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
26. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
27. Спринтерские дистанции.
28. На каких дистанциях используют низкий старт.
29. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
30. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
31. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
32. Стайерские дистанции.
33. Легкая атлетика-королева спорта.
34. Размеры баскетбольной площадки?
35. Сколько игроков находится во время игры на площадке?
36. Сколько длится баскетбольный матч?

- 37.Что такое тайм-аут?
- 38.Что такое «фол»?
- 39.Что такое «заслон»?
- 40.Что такое «дриблинг»?
- 41.Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.
- 42.Какие физические качества развивает игра?
43. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд»
- 44.Размеры волейбольной площадки.
- 45.Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
- 46.Как осуществляется переход?
- 47.Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
48. Сколько партий играется в волейболе?
- 49.Может ли в волейболе быть ничейный результат?
- 50.Сколько времени даётся игроку на подачу?
51. До какого счета ведётся игра в одной партии?
52. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?
53. Какие физические качества развивает игра?
- 54.Как называется бег по пересеченной местности?
- 55.Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?
- 56.Перечислите кроссовые дистанции.
57. Способы преодоления вертикальных препятствий.
- 58.Способы преодоления горизонтальных препятствий.
- 59.Профессионально – прикладная физическая подготовка.
- 60.Назовите прикладные физические, психофизические и специальные знания.



## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Приложение 1. Краткий конспект лекционных занятий

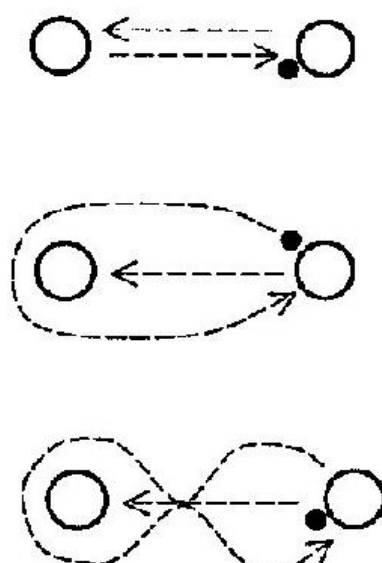
Раздел: Лёгкая атлетика

Занятия №1

**Тема: Техника спринтерского бега, техника прыжков с места.**

1. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
2. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям физкультурой.

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	<b>Подготовительная</b>	25 мин	
	1. Построение, сообщение задач	5 мин	Построение в одну шеренгу. Контроль за самочувствием занимающихся
	2. Техника безопасности на уроке физической культуры	5 мин	
	3. Ходьба	2 мин	На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внутренней.
	4. Бег	800 м	Равномерный, правым, левым боком приставными шагами
	3, Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) наклоны и повороты головы; 2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 4) махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад	8 мин	Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием
II	<b>Основная</b>	50 мин	
	1. Бег: 1) с высоким подниманием бедра 4 x 20 м; 2) с захлестыванием голени 4 x 20 м; 3) с прыжками с ноги на ногу; 4) семенящий бег 4 x 20 м; 5) скрестным шагом 4 X 20 м; 6) с ускорением 4 x 15 м	10 мин	Упражнения выполняют ученики на четырех беговых дорожках. Следить за осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад, смотреть вперед, правильно ставить стопу
	2. Прыжки: 1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке; 2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги; 3) то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги	20 мин	Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч. Обратить внимание на вынос бедра маховой ноги в без опорном положении

	<p>3. Упражнения с мячом:</p> <p>1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги;</p> <p>2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м;</p> <p>3) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч. Задание. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте;</p> <p>4) то же, но с ходу, без остановки мяча;</p> <p>2</p> <p>5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой;</p> <p>6) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу. задание. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру (ведение мяча по пятиметровому кругу);</p> <p>7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»</p>	20 мин	<p>Упражнение выполняется в парах</p> 
	I. Круговая эстафета 4 x 30 м	5 мин	<p>Передача эстафетной палочки. Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек. Бег выполняется по беговым дорожкам</p>
III	<b>Заключительная</b>	10 мин	
	2. Метание мяча в вертикальную цель	7 мин	<p>Соревнуются те же команды. Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков. Нужно набрать десять очков</p>
	3. Построение, подведение итогов	3 мин	Домашнее задание

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» соответствует ФГОС специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508, зарегистрирован в Министерстве юстиции 29.07.2014 г. (рег. № 33324).

В рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

**Рецензент:**  
Главный специалист-эксперт  
отдела судебно-исковой работы  
№ 1 ОСФР по Краснодарскому краю  
«15» июля 2013 г.



Ю.А. Пострыгай

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
ОГСЭ.04 Физическая культура для специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508, зарегистрирован в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 29 июля 2014 года (рег. № 33324) учебному плану специальности и рабочей программе дисциплины.

В программе имеются указания о знаниях, умениях, навыках, которыми должны овладеть студенты в процессе изучения дисциплины «Физическая культура».

Спецификой предлагаемой учебной программы является ее ориентированность не только на формирование у студентов спектра базовых понятий в ходе аудиторных занятий, но и на организацию активного их включения в разнообразные виды самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Тематика разделов отвечает уровню подготовки студента по дисциплине с учетом специфики учебного заведения. Баланс времени, выделяемый на освоение учебного материала распределен между аудиторной, индивидуальной и самостоятельной работой обучающегося.

Заключение: Рабочая программа ОГСЭ.04 «Физическая культура» соответствует современному уровню развития науки и Федеральному государственному стандарту к уровню подготовки выпускников по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» составлена грамотно, с учетом всех требований и может быть рекомендована для использования в учебном процессе в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани.

### Рецензент:

Заведующий кафедрой истории обществознания  
и педагогических технологий,  
кандидат исторических наук,  
доцент филиала ФГБОУ ВО  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

«25» мая 2023 г.

  
А.Н. Рябиков



1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по работе с филиалами  
ФГО ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.А. Евдокимов

«25» мая 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Краснодар 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508, зарегистрирован в Министерстве юстиции 29 июля 2014 г. №33324

Дисциплина	ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Форма обучения	очная
Учебный год	2023-2024
2,3 курс	3 сем, 4 сем, 5 сем.
практические занятия	32 ч., 42 ч., 48 ч
самостоятельные занятия	32 ч., 42 ч., 48 ч.
форма промежуточной аттестации	3 сем – зачет, 4 сем – зачет 5 сем – диффер. зачет.

Составитель: преподаватель \_\_\_\_\_ *Петрина* \_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности «Физическая культура», протокол № 10 от «25» мая 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности «Физическая культура»

\_\_\_\_\_ Е.В. Петрина  
«25» мая 2023

г.  
Рецензенты:  
Главный специалист-эксперт  
отдела судебно-исковой работы № 1  
ОСФР по Краснодарскому краю



\_\_\_\_\_ Ю.А. Пострыгай  
подпись

Заведующий кафедрой истории  
обществознания  
и педагогических технологий,  
кандидат исторических наук,  
доцент филиала ФГБОУ ВО  
«Кубанский государственный  
университет» в г. Славянске-на-  
Кубани

\_\_\_\_\_ *Рябиков* \_\_\_\_\_  
подпись

А.Н. Рябиков

ЛИСТ  
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала



А.С. Демченко  
«26» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала



М.В. Фуфалько  
«26» мая 2023 г.

Нач. ИВЦ (программно-  
информационное обеспечение  
образовательной программы)



В.А. Ткаченко  
«26» мая 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1. Область применения учебной программы	5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:	5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Структура дисциплины:	7
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины	7
2.4. Содержание разделов дисциплины	10
2.4.1. Занятия лекционного типа	10
2.4.2. Занятия семинарского типа	10
2.4.3. Практические занятия (Лабораторные занятия)	10
2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика сообщений)	12
2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	12
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	14
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	15
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	15
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения	16
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5.1. Основная литература	17
5.2. Дополнительная литература	17
5.3. Периодические издания	18
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	18
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	21
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	21
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	22
7.2. Критерии оценки знаний	23
7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации	25
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации	26
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации	27
8. Дополнительное обеспечение дисциплины	28



# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

## 1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально - экономическому циклу.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, при восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации и интеграции в общество.

## 1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

*Цель* дисциплины: формирование у учащихся двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний обучающихся, посредством адаптированной физической культуры.

В результате изучения обязательной части учебного цикла 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).

### **знать:**

- о роли 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

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины – Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;
- самостоятельная работа обучающегося 122 часа.

#### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (перечень формируемых компетенций)

Учащийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	практический опыт (владеть)
1.	ОК-8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	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.	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)	владеть навыками использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры		
		3	4	5
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	122	32	42	48
В том числе:				
практические занятия (практикумы)	122	32	42	48
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	122	32	42	48
в том числе:				
<i>Реферат</i>	119	31	41	47
<i>Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала и др.</i>	3	1	1	1
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет	Дифф.зачёт
Общая трудоемкость	244	64	84	96

### 2.2. Структура дисциплины:

Основу рабочей программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования.

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
Раздел 1. Введение в дисциплину	40	0	20	20
Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	61	0	31	30
Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	82	0	40	42
Раздел 4. Спортивные игры	61	0	31	30
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>244</b>	<b>0</b>	<b>122</b>	<b>122</b>

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>3 семестр</b>			
Раздел 1. Введение в дисциплину		<b>40</b>	ОК.8
Тема 1.1. Оздоровительная,	Содержание учебного материала	<b>10</b>	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном		

лечебная и адаптивная физическая культура	развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1.Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Основы здорового образа жизни студента	2	
	3. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	4	
	4. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2	
	5.Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2	
	6.Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	
	7. Обучение упражнениям на формирование осанки	2	
	8. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
	9. Обучение упражнениям на гибкость	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>			
Тема 1.2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		
	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	4	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b> 1.Подготовка сообщения по теме		
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура</b>		<b>30</b>	ОК.8
Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и терренкура	2	
	2. Упражнения на координацию движений	4	
	3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2	
	4. Присед из основной стойки 3x30	2	
	5. Кроссовая подготовка	4	
	6. Бег с преодолением препятствий	2	
7. Прыжки через препятствия	4		
<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	1		
<b>Раздел 3. Оздоровительная гимнастика</b>		<b>42</b>	
Тема 3.1. Корригирующая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК. 8
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки,		

	упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	2. Упражнения для коррекции зрения		
	3. Корректирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	
	1. Техника безопасности при выполнении оздоровительных комплексов упражнений.	6	
	2. Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия.	6	
	3. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	4	
	4. Упражнения для укрепления мышц спины	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 4.1. Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК. 8
	1. Тактика и методика коррекционно-развивающих игр		
	2. Техника и правила игры в пионербол		
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Правила подвижных и спортивных игр	8	
	2. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр	6	
	3. Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	<b>1</b>	
	1. Подготовка сообщения по теме		
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения и терренкур в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК. 8
	1. Основы терренкура и легкой атлетики		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки		
	2. Бег на месте, повторный бег, бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м,	14	
<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>	<b>1</b>		
<b>Раздел 3. Оздоровительная гимнастика</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 3.1. Корректирующая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК. 8
	1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	2. Упражнения для коррекции зрения		
	3. Корректирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов		
	<b>Практические занятия</b>	<b>20</b>	
	1. Комплекс упражнений в положении сидя	10	
	2. Упражнения для укрепления мышц живота	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК. 8

<b>Подвижные игры</b>	1 Тактика и методика коррекционно-развивающих игр		
	2. Техника и правила игры в мини-футбол		
	2. Ручной мяч		
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>
	1. Комплексы упражнений с мячами различного размера		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</b>		
	1. Подготовка сообщения по теме		

## 2.4. Содержание разделов дисциплины

### 2.4.1. Занятия лекционного типа

– не предусмотрены

### 2.4.2. Занятия семинарского типа

– не предусмотрены

### 2.4.3. Практические занятия

№	Наименование раздела	Наименование практических работ	Форма текущего контроля
<b>3 семестр</b>			
1	2	3	4
1	<b>Раздел 1. Введение в дисциплину</b>	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры Современные физкультурно-оздоровительные технологии Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий Обучение упражнениям на формирование осанки Упражнения для развития мелкой моторики рук Обучение упражнениям на гибкость Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	ПР, С, контрольные нормативы
<b>4 семестр</b>			
2	<b>Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура</b>	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и терренкура Упражнения на координацию движений Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Присед из основной стойки 3х30 Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий Прыжки через препятствия	ПР, С, контрольные нормативы

3	<b>Раздел 3. Оздоровительная гимнастика</b>	Техника безопасности при выполнении оздоровительных комплексов упражнений. Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Упражнения для укрепления мышц спины	
4	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	Правила подвижных и спортивных игр Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам	
<b>5 семестр</b>			
	<b>Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура</b>	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки Бег на месте, повторный бег, бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м,.	ПР, С, контрольные нормативы
	<b>Раздел 3. Оздоровительная гимнастика</b>	Комплекс упражнений в положении сидя Упражнения для укрепления мышц живота	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>	Комплексы упражнений с мячами различного размера	

**Контрольные тесты и функциональные пробы с определением индексов для оценки морфофункционального состояния и уровня развития двигательных способностей обучающихся специальной медицинской группы, включая лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

1. Тест К. Купера (12 минутный бег в чередовании с ходьбой).
2. Наклон вперед в положении стоя на гимнастической скамейке (см).
3. Метание теннисного мяча в цель (щит 100×100 на высоте 2 м) с расстояния (девушки – 10, 15, 20 м; юноши – 15, 20, 25 м).
4. Бросок набивного мяча из-за головы, сед ноги врозь (девушки – 1 кг, юноши – 2 кг).
5. Ходьба на лыжах без учета времени (девушки – 1 км, юноши – 2 км).
6. Экскурсия грудной клетки.
7. Весоростовой коэффициент.
8. Плечевой индекс.
9. Силовой индекс мышц кисти.
10. Индекс массы тела.
11. Индекс Робинсона.
12. Проба Штанге и Генчи.
13. Теппинг-тест.
14. Проба Руффье.
15. Показатель уровня функционального состояния (УФС).
16. Гарвардский степ-тест.

Тесты и функциональные пробы подбираются индивидуально для каждого занимающегося с зависимости от имеющейся патологии, дефекта развития и состояния здоровья на момент проведения пробы.

#### **2.4.4. Содержание самостоятельной работы (Примерная тематика сообщений для студентов специальных медицинских групп)**

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
2. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания.
3. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.
4. Физическая культура во время беременности и после родового периода.
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
6. Лечебная физическая культура при заболеваниях щитовидной железы.
7. Физическая культура при ушибе коленного сустава.
8. Лечебная физическая культура при травмах и заболеваниях центральной и периферической нервной системы.
9. Лечебная физическая культура.
10. Оздоровительный бег.
11. Гигиеническая гимнастика.
12. Закаливание организма.
13. Факторы, ухудшающие состояние здоровья.
14. Лечебный массаж.
15. Общий массаж.
16. Самомассаж.
17. Спортивный массаж.
18. Точечный массаж.
19. Глазные болезни и расстройства.
20. Врачебный контроль и его содержание.
21. Понятие о здоровье.
22. Стопотерапия.
23. Здоровый образ жизни.
24. . Особенности физического воспитания студентов, имеющих нарушения жирового обмена.
25. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

#### **2.4.5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов является важнейшей формой учебно-воспитательного процесса.

Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины – сформировать практические навыки подготовки в области физической культуры.

Самостоятельная работа студента в процессе освоения дисциплины включает:

- изучение основной и дополнительной литературы по курсу;
- самостоятельное изучение некоторых вопросов (конспектирование);
- работу с электронными учебными ресурсами;
- изучение материалов периодической печати, интернет ресурсов;
- подготовку к тестированию;



- подготовку к практическим занятиям;
- подготовку сообщений по одной из проблем курса.

**На самостоятельную работу студентов отводится 3 часа учебного времени.**

№	Наименование раздела, темы, вида СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1.	Раздел 1. Введение в дисциплину	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a> . – ISBN 978-5-534-02309-1. 2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514196">https://urait.ru/bcode/514196</a> . – ISBN 978-5-534-10154-6.
2.	Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a> . – ISBN 978-5-534-02309-1. 2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/514196">https://urait.ru/bcode/514196</a> . – ISBN 978-5-534-10154-6. 3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a> . – ISBN 978-5-534-02612-2
3.	Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	1. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=597370</a> .. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный. 2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1071372">https://znanium.com/catalog/product/1071372</a> . – Режим доступа: по подписке.
4.	Раздел 4. Спортивные игры	1. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <a href="https://book.ru/book/932719">https://book.ru/book/932719</a> .— Текст : электронный. 2. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462</a> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст : электронный.

Кроме перечисленных источников студент может воспользоваться поисковыми системами сети Интернет по теме самостоятельной работы.

Для освоения данной дисциплины и выполнения предусмотренных учебной программой курса заданий по самостоятельной работе студент может использовать следующее учебно-методическое обеспечение:

-методические рекомендации преподавателя к практическим (лабораторным) занятиям.

Началом организации любой самостоятельной работы должно быть привитие навыков и умений грамотной работы с учебной и научной литературой. Этот процесс, в первую очередь, связан с нахождением необходимой для успешного овладения учебным материалом литературой. Студент должен уметь пользоваться фондами библиотек и справочно-библиографическими изданиями.

### **3.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки «Адаптивная физическая культура», для реализации компетентного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе следующих форм учебной работы: практическое занятие – основная интерактивная форма организации учебного процесса, дополняющая теоретические знания учебной дисциплины; внеаудиторные формы – консультация, практикум, самостоятельная работа; формы контроля знаний – зачёт по знаниям методики организации практически как отдельно части, так и полностью занятия по физической культуре.

На протяжении всего периода обучения в физическом воспитании студентов используются следующие формы учебных и внеучебных занятий:

- практические (проводятся в спортзале, на стадионе, в тренажерном зале), контрольные (контрольное тестирование в проверке физических качеств, контрольные работы по проверке знаний теоретического курса);

- индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия или консультации; - самостоятельные занятия по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в спортивных клубах; курсах, занятий по интересам (спортклуб, тур. клуб, фитнес клуб и др.);

- самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

В процессе преподавания используются следующие методы обучения:

- практические (методы строго регламентированного упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, метод принудительно-облегчающего разучивания, методы частично регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы);

- методы использования слова (рассказ описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет, оценка);

Методы наглядного восприятия (показ двигательного действия, демонстрация наглядных пособий).

### 3.1. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	Раздел 1. Введение в дисциплину	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	40
2	Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	61
3	Раздел 3. Оздоровительная гимнастика	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	82
	Раздел 4. Спортивные игры	Технология развивающего и проблемного обучения Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Проведение комплексов упражнений. Сдача контрольных нормативов.	61
<b>Итого по курсу</b>			<b>244</b>

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

*Универсальный спортивный зал/спортивный зал:*

баскетбольная и волейбольная площадки, гимнастический зал, шведская стенка, брусья параллельные, теннисные столы, кольца гимнастические, перекладина гимнастическая, гимнастическое бревно, канат, «козел» гимнастический, «конь» гимнастический, мячи, маты, обкладка гимнастическая, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, барьеры легкоатлетические, табло электронное дистанционное, ноутбук. Внешние спортивные площадки с разметкой и оборудованием для игр: гандбол, стритбол, волейбол, мини-футбол, теннисный корт, площадка для экстремальных видов спорта.

*Тренажерный зал:* тренажерные комплексы.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

футбольное поле, трибуны, баскетбольная площадка, беговые дорожки, легкоатлетические секторы для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, метания копья, турники, элементы полосы препятствий.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они

должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для практической работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по зрению** предлагается: обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома (в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья **по слуху**: дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения; обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, **имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата** обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, а также их занятий совместно со студентами группы в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

#### **4.2. Перечень необходимого программного обеспечения**

1. 7-zip; (лицензия на англ. <http://www.7-zip.org/license.txt>)
2. Adobe Acrobat Reader; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
3. Adobe Flash Player; (лицензия - <https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME>)
4. Apache OpenOffice; (лицензия - <http://www.openoffice.org/license.html>)
5. FreeCommander; (лицензия - <https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/>)
6. Google Chrome;(лицензия - [https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html))
7. LibreOffice (в свободном доступе);
8. Mozilla Firefox.(лицензия - <https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/>)

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва : Юрайт, 2023. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/513286>. – ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2023. – 125 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/514196>. – ISBN 978-5-534-10154-6.

3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва : Юрайт, 2023. – 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <https://urait.ru/bcode/511813>. – ISBN 978-5-534-02612-2.

4. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / Виленский М. Я., Горшков А. Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный.

### 5.2. Дополнительная литература

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

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Юрайт, 2022. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/497734>

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

4. Письменский, И. А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва : Юрайт, 2023. – 394 с. – (Общеобразовательный цикл). – URL: <https://urait.ru/bcode/520566> – ISBN 978-5-534-15620-1.

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372>. – Режим доступа: по подписке.

6. Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370> .. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст : электронный.

### **5.3. Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>
4. Теория и практика физической культуры. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966>.
5. Физическая культура и спорт в современном мире. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
6. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about.asp?id=51351](https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=51351).
7. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: [https://www.elibrary.ru/title\\_about\\_new.asp?id=51013](https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013).
8. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>.

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: <https://www.book.ru/cat/576>.
2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).
3. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
4. ЭБС «Юрайт» [учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://urait.ru/>.
5. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: <http://znanium.com/>.
6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии,

медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

8. Базы данных компании «Ист Вью» [периодические издания (на русском языке)] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

10. Российская электронная школа : государственная образовательная платформа [полный школьный курс уроков] : сайт. – URL: <https://resh.edu.ru/>.

11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.

12. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://school-collection.edu.ru>.

14. Общероссийский математический портал Math-Net.Ru Математического института им. В.А. Стеклова Российской академии наук. – URL: <http://www.mathnet.ru/>.

15. Всероссийский институт научной и технической информации Российской академии наук (ВИНИТИ РАН). – URL: <http://www.viniti.ru/>.

16. Институт проблем передачи информации им. А. А. Харкевича Российской академии наук (ИППИ РАН). – URL: <http://iitp.ru/>.

17. Институт истории естествознания и техники им. С. И. Вавилова Российской академии наук. – URL: <http://www.ihst.ru/>.

18. Политехнический музей : сайт. – URL: <https://polymus.ru/ru/>.

19. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

20. Кодексы и законы РФ. Правовая справочно-консультационная система [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://kodeks.systems.ru>.

21. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>.

22. Культура.РФ : портал культурного наследия и традиций России. Кино. Музеи. Музыка. Театры. Архитектура. Литература. Персоны. Традиции. Лекции : сайт. – URL: <http://www.culture.ru>.

23. Фундаментальная электронная библиотека "Русская литература и фольклор" – полнотекстовая информационная система [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://feb-web.ru/>.

24. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал : сайт. – URL: <http://www.gramota.ru>.
25. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
26. СЛОВАРИ.РУ. Лингвистика в Интернете : лингвистический портал : сайт. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.
27. Словарь финансовых и юридических терминов [полнотекстовый ресурс свободного доступа] // КонсультантПлюс : справочно-правовая система : официальный сайт. – URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=jt&div=LAW&rnd=5DAB5860DA8BE7EE72B93BE1103F2B72&ts=3300296207031032538317532>.
28. Экономические ресурсы в сети Интернет // Центр правовой информации РНБ [Российская национальная библиотека]. – URL: <http://nlr.ru/lawcenter/econom/>.
29. Электронная библиотека «Grebennikon» [журналы (на русском языке) по экономике и менеджменту] : сайт. – URL: <http://grebennikon.ru/journal.php>.
30. Читальный зал : национальный проект сбережения русской литературы [журналы, альманахи, газеты свободного доступа] : сайт. – URL: <http://reading-hall.ru/magazines.html>.
31. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.



## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» нацелена на формирование профессиональных компетенций.

Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии с включением инновационных элементов.

Цель практического занятия - научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

- вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);
- практические (письменные задания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую учебную литературу для написания сообщений по разделам физической культуры. Основными литературными источниками являются:

- библиотечные фонды филиала КубГУ;
- электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;
- электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

## **7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий. Результатом освоения учебной дисциплины является овладение студентами общими компетенциями в области физической культуры:

Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся:

- 1) уметь определить уровень собственного здоровья по тестам;
- 2) уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней гимнастики;
- 3) овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых;
- 4) уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;
- 5) уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа;
- 6) овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов;
- 7) повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений;
- 8) овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений;

9) знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности;

10) уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции;

11) уметь выполнять упражнения: поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); прыжки в длину с места; бег 100 м; бег: юноши 3 км, девушки 2 км (без учета времени); юноши 3 км с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	<p><b>Раздел 1. Введение в дисциплину</b>  Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры  Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.  Основы здорового образа жизни студента  Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры  Современные физкультурно-оздоровительные технологии  Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой  Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий  Обучение упражнениям на формирование осанки  Упражнения для развития мелкой моторики рук  Обучение упражнениям на гибкость</p>	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	<p><b>Раздел 2. Основы легкой атлетики и терренкура</b>  Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений и терренкура  Бег на месте, повторный бег, бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м, бег с отягощениями  Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости: гладкий бег, кроссовый бег, бег в умеренном темпе, бег 400-800 м  Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки  Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.  Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики  Кроссовая подготовка  Бег с преодолением препятствий  Прыжки через препятствия  Упражнения на координацию движений</p>	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы
	<p><b>Раздел 3. Оздоровительная гимнастика</b>  Корригирующая гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических</p>	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа,

	снарядов Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения Упражнения в равновесии Комплекс упражнений для профилактики начальных форм плоскостопия Комплекс упражнений дыхательной гимнастики Упражнения для укрепления мышц спины Комплекс упражнений в положении сидя, стоя. Упражнения для укрепления мышц живота Упражнения с гимнастической палкой		контрольные нормативы
	<b>Раздел 4. Спортивные игры</b> Правила подвижных и спортивных игр Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием подвижных и спортивных игр Тактика и методика коррекционно-развивающих игр Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам Комплексы упражнений с мячами различного размера Техника и правила игры в мини-футбол Тактика игры в мини-футбол по упрощенным правилам Ручной мяч Комплексы упражнений с мячами различного размера Обучение правилам и технике безопасности игры в пионербол. Техника игры пионербол в парах. Игра по упрощенным правилам	ОК 8	Сообщение, тест, практическая (лабораторная) работа, контрольные нормативы

## 7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

**Сообщение.** Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Сообщение оценивается по количеству обработанных источников, глубине анализа проблемы, качеству обоснования авторской позиции, глубине раскрытия темы.

## **Контрольные нормативы ОФП.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висячем положении на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висячем положении на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера (12 минутный бег);
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3х10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.
16. Бег 100 м
17. Бег 2000 м
18. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)
19. Приседание на одной ноге с опорой.
20. Подача мяча.
21. Передача мяча двумя руками сверху
22. Прием мяча снизу двумя руками.

## **Критерии оценки знаний студентов в целом по дисциплине:**

Студенты выполнившие рабочую учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В целях повышения мотивации студентов очной формы обучения к качественному освоению основной образовательной программы и стимулированию студентов введена балльная система оценки контроля знаний и умений студентов.

Знания студентов оцениваются отметками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

«Отлично» - выставляется студенту в том случае, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - выставляется студенту в том случае, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - выставляется студенту в том случае, если 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» - выставляется студенту в том случае, если теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.

### 7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

Текущий контроль может проводиться в форме:

- практическая (лабораторная) работа
- защита сообщения
- тестирование
- сдача контрольных нормативов

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Сообщения	Контроль знаний по определенным проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературными источниками	Оценка способности к самостоятельной работе и анализу литературных источников	Темы сообщений прилагаются
Практические (лабораторные) работы	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	Легкая атлетика Показать владение техникой и выполнить контрольные нормативы по видам программы по легкой атлетике. Гимнастика - показать владение техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах, выполнения акробатических элементов, выполнение контрольных упражнения и требований. Баскетбол-показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание	организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество; определять цели и задачи, планировать учебные занятия; проводить учебные занятия по физической культуре	Темы контрольных нормативов прилагаются

			правил игры. Волейбол показать владение техникой выполнения технических приемов, владения мячом, командные действия, знание правил игры.		
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

#### 7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
3 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, для достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
4 семестр зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются
5 семестр-зачёт	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основ здорового образа жизни;	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	анализа планов и процесса проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию	Оценка способности грамотно и четко излагать материал	Темы вопросов и контрольных нормативов прилагаются

#### **7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации**

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчета.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
21. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
22. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
23. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
24. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

## 8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Приложение 1. Конспект практического занятия

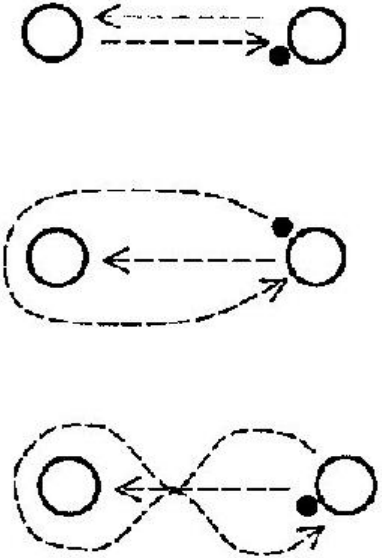
Раздел: Лёгкая атлетика

**Тема: Техника спринтерского бега, техника прыжков с места.**

1. Обучение технике спринтерского бега, технике прыжков с места.
2. Развитие быстроты, прыгучести, координации.
3. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к занятиям физкультурой.

Части занятия	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	<b>Подготовительная</b>	25 мин	
	1. Построение, сообщение задач	5 мин	Построение в одну шеренгу. Контроль за самочувствием занимающихся
	2. Техника безопасности на уроке физической культуры	5 мин	
	3. Ходьба	2 мин	На носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внутренней.
	4. Бег	800 м	Равномерный, правым, левым боком приставными шагами
	3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на месте: 1) наклоны и повороты головы; 2) круговые вращения согнутыми руками вперед, назад; 3) наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад; 4) махи прямыми ногами влево, вправо, вперед, назад	8 мин	Следить за осанкой, за синхронной работой ног и рук, правильным дыханием
II	<b>Основная</b>	50 мин	
	1. Бег: 1) с высоким подниманием бедра 4 x 20 м; 2) с захлестыванием голени 4 x 20 м; 3) с прыжками с ноги на ногу; 4) семенящий бег 4 x 20 м; 5) скрестным шагом 4 X 20 м; 6) с ускорением 4 x 15 м	10 мин	Упражнения выполняют ученики на четырех беговых дорожках.  Следить за осанкой: плечи развернуты, не наклоняться вперед или назад, смотреть вперед, правильно ставить стопу
	2. Прыжки: 1) исходное положение (и. п.): основная стойка. Задание. Прыжки с места в длину. Следить за полным выпрямлением ног в толчке;	20 мин	Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги и вынос вверх плеч.  Обратить внимание на вынос бедра



	<p>2) то же, но с одного шага разбега, махом правой (левой) ноги с приземлением на обе ноги;</p> <p>3) то же, но с двух шагов разбега и приземлением на обе ноги</p>		маховой ноги в без опорном положении
	<p>3. Упражнения с мячом:</p> <p>1) и. п.: стойка ноги врозь, футбольный мяч в руках. Задание. Подбрасывать мяч вверх и ударять его коленом и подъемом ноги;</p> <p>2) то же, но направлять мяч в стенку, повторяя задание при отскоке его от стены на уровне 2 м;</p> <p>3) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м, у одного из них мяч. Задание. Пас между партнерами внутренней стороной ступни с остановкой мяча на месте;</p> <p>4) то же, но с ходу, без остановки мяча;</p> <p>5) то же, но чередуя пас правой и левой ногой;</p> <p>6) и. п.: партнеры стоят лицом друг к другу. задание. Ведение мяча внутренней стороной ступни по прямой с возвращением назад и передачей мяча партнеру (ведение мяча по пятиметровому кругу);</p> <p>7) то же, но ведение мяча «восьмеркой»</p>	20 мин	<p>Упражнение выполняется в парах</p> 
	I. Круговая эстафета 4 x 30 м	5 мин	<p>Передача эстафетной палочки. Команды состоят из двух мальчиков и двух девочек. Бег выполняется по беговым дорожкам</p>
III	<b>Заключительная</b>	10 мин	
	2. Метание мяча в вертикальную цель	7 мин	<p>Соревнуются те же команды. Попадание в цель -1 очко, промах - 0 очков. Нужно набрать десять очков</p>
	3. Построение, подведение итогов	3 мин	Домашнее задание

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура для специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» соответствует ФГОС специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508, зарегистрирован в Министерстве юстиции 29.07.2014 г. (рег. № 33324).

В рабочую программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

### Рецензент:

Главный специалист-эксперт  
отдела судебно-исковой работы  
№ 1 ОСФР по Краснодарскому краю  
«25» *март* 2023 г.



Ю.А. Пострыгай

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине  
ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура для специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа ОГСЭ.04 *«Адаптивная физическая культура»* разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» мая 2014 г. № 508, зарегистрирован в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 29 июля 2014 года (рег. № 33324) учебному плану специальности и рабочей программе дисциплины.

В программе имеются указания о знаниях, умениях, навыках, которыми должны овладеть студенты в процессе изучения дисциплины *«Адаптивная физическая культура»*.

Спецификой предлагаемой учебной программы является ее ориентированность не только на формирование у студентов спектра базовых понятий в ходе аудиторных занятий, но и на организацию активного их включения в разнообразные виды самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Тематика разделов отвечает уровню подготовки студента по дисциплине с учетом специфики учебного заведения. Баланс времени, выделяемый на освоение учебного материала распределен между аудиторной, индивидуальной и самостоятельной работой обучающегося.

Заключение: Рабочая программа ОГСЭ.04 *«Адаптивная физическая культура»* соответствует современному уровню развития науки и Федеральному государственному стандарту к уровню подготовки выпускников по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 *«Адаптивная физическая культура»* составлена грамотно, с учетом всех требований и может быть рекомендована для использования в учебном процессе в филиале ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани.

### Рецензент:

Заведующий кафедрой истории обществознания  
и педагогических технологий,  
кандидат исторических наук,  
доцент филиала ФГБОУ ВО  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

«25» мая 2023 г.

 А.Н. Рябиков