

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Куижева Саида Казбековна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 20.07.2023 08:25:12  
Уникальный программный идентификатор:  
71183e1134ef9cfa69b206d480271b3c1a975e6f

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Майкопский государственный технологический университет»

**Политехнический колледж**

**Предметная (цикловая) комиссия физической культуры, спорта и ОБЖ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
политехнического колледжа  
  
« 26 » 05 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Квалификация выпускника бухгалтер

Форма обучения очная

Рабочая программа составлена на основе ФГОС СПО и учебного плана МГТУ по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Составитель рабочей программы:

преподаватель первой категории

  
(подпись)

А.Н.Манченко

И.О. Фамилия

Рабочая программа утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и ОБЖ

Председатель предметной (цикловой) комиссии

. «26» 05 2023 г.

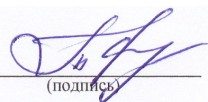
  
(подпись)

А.Н.Манченко

И.О. Фамилия

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по учебно-методической работе

  
(подпись)

Ф.А.Топольян

И.О. Фамилия

«26» 05 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	33
5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	35
6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ	37

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью программы политехнического колледжа ФГБОУ ВО «МГТУ» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления

	наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	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

#### **1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**1.5. Количество часов на освоение программы:**

- максимальной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Вид учебной деятельности	Кол-во часов (всего)	Семестры			
		III	IV	V	VI
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка</b>	<b>160</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>28</b>	<b>24</b>
в том числе					
теоретические занятия (Л)	4		4		
практические занятия (ПЗ)	148	36	64	26	22
<b>Форма промежуточной аттестации: зачет в 3, 4, 5, дифференцированный зачет в 6 семестре</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>160</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>28</b>	<b>24</b>



## 2.2. Тематический план учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

№ п/п	Шифр и № занятия	Наименование тем	Макс. учебная нагрузка на студента, час.	Количество часов		
				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятель ная работа обучающихся
<b>2 курс, 3 семестр</b>						
<b>Теоретическая часть</b>						
<b>Раздел 1. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры</b>						
1	Л1	. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2		
2	Л2	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Компоненты физической культуры	2	2		
<b>Практическая часть</b>						
<b>Раздел 2. Основные виды общей физической подготовки</b>						
3	ПЗ 1	Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2		2	
4	ПЗ 2	Легкая атлетика. Отработка техники метания гранаты весом 700 г (юноши) 500г девушки.	2		2	
5	ПЗ 3	Легкая атлетика. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2		2	
6	ПЗ 4	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка.	2		2	
7	ПЗ 5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км –	2		2	



		девушки без учета времени.				
8	ПЗ 6	Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2		2	
9	ПЗ 7	Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2		2	
10	ПЗ 8	Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча, Отработка нападающего удара	2		2	
11	ПЗ 9	Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2		2	
12	ПЗ 10	Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	2		2	
13	ПЗ 11	Баскетбол. Владение техникой передачи мяча: с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2		2	
14	ПЗ 12	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2		2	
15	ПЗ 13	Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	2		2	
16	ПЗ 14	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2		2	
17	ПЗ 15	Гимнастика. Общеобразовательные упражнения. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	2		2	
18	ПЗ 16	Гимнастика. Выполнение ОРУ. Развитие силовой выносливости. Упражнения для коррекции зрения	2		2	
19	ПЗ 17	Зачет	2		2	
<b>2 курс 4 семестр</b>						

20	ПЗ18	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча.	2		2	
21	ПЗ19	Баскетбол. ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2		2	
22	ПЗ20	Баскетбол. вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2		2	
23	ПЗ 21	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
24	ПЗ 22	Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2		2	
25	ПЗ 23	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2		2	
26	ПЗ 24	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2		2	
27	ПЗ25	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения	2		2	
28	ПЗ26	Волейбол. Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону	2		2	
29	ПЗ27	Волейбол. Передача, подача, нападающий удар. , Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2		2	
30	ПЗ 28	Волейбол. Отработка техники перемещений,	2		2	

		стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.				
31	ПЗ 29	Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учебная игра.	2		2	
32	ПЗ 30	Волейбол. Обучение элементам тактики игры в защите и нападении. Расстановка игроков.	2		2	
33	ПЗ 31	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2		2	
34	ПЗ32	Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2		2	
35	ПЗ33	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.				
36	ПЗ34	Гимнастика. Выполнение ОРУ. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.				
37	ПЗ35	Гимнастика. Выполнение ОРУ. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины				
38	ПЗ36	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью	2		2	
39	ПЗ37	Мини-футбол. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2		2	
40	ПЗ 38	.Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2		2	

41	ПЗ 39	Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
42	ПЗ 40	Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2		2	
43	ПЗ 41	Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2		2	
44	ПЗ 42	Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2		2	
45	ПЗ43	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2		2	
46	ПЗ44	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2		2	
47	ПЗ45	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2		2	
48	ПЗ46	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2		2	
49	ПЗ47	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2		2	
50	ПЗ48	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2		2	
51	ПЗ49	Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт,	2		2	

		стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.				
52	П350	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 1000м.	2		2	
53	П351	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	2		2	
54	П352	Зачет	2		2	
<b>3 курс, 5 семестр</b>						
55	П353	Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2		2	
56	П354	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2		2	
57	П355	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	2		2	
58	П356	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2		2	
59	П357	Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		2	
60	П358	Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2		2	
61	П359	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2		2	
62	П360	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.	2		2	
63	П361	Гимнастика. Выполнение ОРУ. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2		2	
64	П362	Гимнастика. Выполнение ОРУ. Обучение	2		2	

		специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.				
65	ПЗ63	Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	2		2	
66	ПЗ64	Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2		2	
67	ПЗ65	Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов	2		2	
68	ПЗ66	Зачет	2		2	
<b>3 курс, 6 семестр</b>						
69	ПЗ 67	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2		2	
70	ПЗ68	Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2		2	
71	ПЗ69	Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2		2	
72	ПЗ70	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2		2	
73	ПЗ71	Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	2		2	
74	ПЗ72	Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2			
75	ПЗ73	Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2		2	
76	ПЗ 74	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2		2	

77	ПЗ75	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. метание с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2		2	
78	ПЗ76	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. Кросс.	2		2	
79	ПЗ77	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2		2	
80	ПЗ78	Зачет	2		2	
		<b>ИТОГО</b>	<b>160</b>	<b>4</b>	<b>156</b>	

### 2.3. Содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды формируемых компетенций, осваиваемых знаний и умений
	<b>2 курс</b>		
Теоретическая часть.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Влияние физической культуры на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека</p> <p>Физическая культура, как форма самовыражения личности через социально активную полезную деятельность</p> <p>Спорт – явление культурной жизни. Спорт – часть физической культуры.</p> <p>Современное Олимпийское движение, символика и ритуалы Олимпийских игр</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Основные факторы, определяющие ППФП: виды, условия и характер труда, режим</p>	4	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

<p>труда и отдыха, особенности динамики работоспособности</p> <p>Развитие необходимых качеств в профессиональной деятельности: физической силы, выносливости, координации движений, силовых качеств</p> <p>Физическое воспитание – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей</p> <p>Физическое развитие – процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека</p> <p>Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин</p> <p>Рекреативная физическая культура. Режим активного отдыха (туризм, физкультурно-оздоровительные развлечения)</p>		
<b>Теоретические занятия</b>		
1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
2. Компоненты физической культуры. Составление комплекса физических упражнений для утренней гимнастики	2	
<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на</p>		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.



развитие быстроты и координации.

Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры.

Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

#### *Волейбол*

Совершенствование техники игры.

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.

Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебная игра: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.

#### *Футбол (для юношей)*

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

#### *Легкая атлетика*

Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость.

Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.

Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега.

Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м. Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов		
<b>Практические занятия</b>	<b>34</b>	
<b>2курс 3 семестр</b>		
Легкая атлетика. Отработка техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта	2	
Легкая атлетика. Отработка техники бега на средние дистанции. Бег с высокого старта и стартовый разбег,	2	
Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Кроссовая подготовка.	2	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 3 км – юноши, 2 км – девушки без учета времени.	2	
Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками	2	
Волейбол. Отработка прямой нижней и прямой верхней подачи мяча.	2	
Волейбол. Отработка сочетаний передач мяча, Отработка нападающего удара	2	
Волейбол Учебная игра. Разбор правил и результатов игры	2	
Баскетбол. Отработка техники перемещения по площадке в стойке баскетболиста. Совершенствование техники ведения и владения мячом.	2	

Баскетбол. Отработка техники броска в кольцо одной рукой. Отработка броска в кольцо одной рукой в движении.	2	
Баскетбол. Совершенствование техники передач мяча. Разбор правил игры по баскетболу.	2	
Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении. Штрафной удар.	2	
Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2	
Зачет	2	
<b>2курс 4 семестр</b>	<b>70</b>	
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Ловля и передача мяча.	2	
Баскетбол. ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	2	
Баскетбол. вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание	2	
Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения	2	

Волейбол. Передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующимпадением и перекатом в сторону	2	
Волейбол. Передача, подача, нападающий удар. , Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	
Волейбол. Отработка техники перемещений, стоек, верхней и нижней передачи мяча, техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2	
Волейбол. Техника нападающего удара. Обучение технике блокирования. Страховка у сетки. Учеб-ная игра.	2	
Волейбол. Обучение элемтам тактики игры в защите ипадении. Расстановка игроков.	2	
Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры.	2	
Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.	2	
Гимнастика. Выполнение ОРУ. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	2	
Гимнастика. Выполнение ОРУ. Обучение специальные физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины	2	
Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью	2	
Мини-футбол. Отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2	
Футбол Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2	
Футбол. Совершенствование техники ведения, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
Футбол. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении.	2	

Штрафной удар.		
Футбол. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Учебная игра.	2	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 1000м.		
Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега. Отработка постановки стопы на брусок в сочетании с работой рук. Кроссовая подготовка.	2	
Легкая атлетика. Совершенствование техники метания гранаты. Броски с укороченного разбега. Финальное усилие. Броски на результат.	2	
Легкая атлетика. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100м.	2	
Зачет.	2	
<b>Зкурс 5 семестр</b>		
<b>Содержание учебного материала</b> Составление индивидуальных комплексов физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей организма, физической подготовки Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья Коррекция и развитие физических качеств в практической деятельности и повседневной жизни		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

<p>Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели.  Ознакомление с дневником самоконтроля.  Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.  Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль</p>		
<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
1. Контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Составление индивидуального плана физического развития.	2	
<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.</p> <p>Кроссовая подготовка;</p> <p>Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах</p> <p>Техника беговых упражнений (кроссовый бег, бег на короткие, средние и длинные дистанции). Бег с высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег 60 и 100 м, эстафетный бег 4' 100 м,. Бег по пересеченной местности</p> <p>Техника метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Способы держания гранаты. Фазы метания: разбег и подготовка к броску, финальное усилие и выход из метания. Ошибки при метании и их устранение.</p> <p>Техника выполнения прыжков (прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; Фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Разбег, его длина и ритм. Прыжки с укороченного разбега, прыжки с полного разбега.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с</p>		<p>ОК1, ОК2, ОК3,  ОК4, ОК8.</p>

<p>последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), приемы техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p>		
<b>Практические занятия</b>	<b>26</b>	
Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции финиширование.	2	
Легкая атлетика. Бег по прямой и повороту. Старт на вираже. Бег по повороту с выходом на прямую.	2	
Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Кросс 2000м.	2	
Волейбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
Волейбол Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	
Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
Баскетбол Совершенствование техники игры в защите и нападении. Техника штрафного броска.	2	
Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.		
Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении.	2	

	Разбор правил и итогов игры.		
	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	Гимнастика. Выполнение ОРУ. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.		
	Гимнастика. Выполнение ОРУ. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.		
	14. Зачет	2	
	<b>3 курс, 6 семестр</b>		
Практическая часть.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><i>Баскетбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p> <p>Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват; приемы, применяемые против броска – накрывание.</p> <p>Совершенствование тактики игры.</p> <p>Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Учебная игра: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Совершенствование техники игры.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-</p>		ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.



<p>животе.</p> <p>Совершенствование тактики игры: блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры.</p> <p>Учебная игра: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.</p> <p><i>Футбол (для юношей)</i></p> <p>Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.</p> <p>Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Кроссовая подготовка; Совершенствование техники бега по пересеченной местности, бег в гору и под уклон. Беговая выносливость.</p> <p>Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.</p> <p>Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега</p> <p>Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения).</p> <p>Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.); высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400м.</p> <p>Совершенствование техники бега на средние дистанции: бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов</p>		
<b>Практические занятия</b>	<b>24</b>	

1.Баскетбол. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2	
2.Баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении. Штрафной бросок, атака кольца на два шага.	2	
3.Баскетбол. Учебная игра. Командные тактические действия в нападении. Разбор правил и итогов игры.	2	
4.Баскетбол. Учебная игра. Разбор правил и итогов игры. Прием контрольных нормативов.	2	
5.Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	2	
6.Волейбол. Совершенствование техники видов нападающего удара. Техники блокирования.	2	
7.Волейбол. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	2	
8.Волейбол. Двусторонняя игра с разбором правил и результатов игры. Правила игры.	2	
9.Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по дистанции, техника финиширования. Контрольный тест 100м.	2	
10.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Повторный бег 200м.	2	
11.Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта, стартового разбега, финиширования. Равномерный бег 2000м.	2	
Промежуточная аттестация	<b>Дифференцированный зачет</b>	2

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. -- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальный спортивный объект: спортивный зал.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий основной и дополнительной литературы, Интернет-ресурсов**

Основные источники:

Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. - Москва: КноРус, 2021. - 448 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/938839>

Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448586>

Бишаева, А.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 320 с. - ЭБС «Академия» - Режим доступа: <https://academia-moscow.ru/reader/?id=366974> (для авториз. пользователей)

Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 122 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков [и др.]; под ред. И.С. Барчукова, В.Я. Кикотя. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 430 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>

Дополнительные источники:

Виленский, М.Я. Физическая культура. [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. - ЭБС «BOOK.RU» - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>

Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум / А.Б. Муллер [и др.]. - Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/448769>

Интернет-ресурсы (при наличии):

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)

2. Я иду на урок физкультуры. – Режим доступа: <https://spo.1sept.ru/urok/>

3. Школа физической культуры. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>

#### **3.3. Примерные темы курсовых проектов (работ)**

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен(а).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <i>знать</i>:</p> <p>актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p> <p>номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p> <p>содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</p> <p>особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</p> <p>правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p> <p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия</p>	<p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных</p>	<p>Оценка результатов выполнения практически работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

<p>профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p>	<p>сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь</b>:  распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)  оформлять результаты поиска  определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования  грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе  описывать значимость своей (<i>специальности</i>)  применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение  понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов;  осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату;  демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками;  применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практически х работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>

## **5. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптация рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура проводится при реализации адаптивной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) в целях обеспечения права инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на получение профессионального образования, создания необходимых для получения среднего профессионального образования условий, а также обеспечения достижения обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья результатов формирования практического опыта.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) форма проведения практических занятий по физической культуре устанавливается с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья начинается с организации врачебного контроля, врачебно-педагогического наблюдения и самоконтроля студентов.

Профилактические медицинские осмотры студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляются в рамках ежегодных профилактических медицинских осмотров студентов первого, второго и третьего курсов в соответствии с утвержденными учебными планами и графиками осмотров.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется динамическое врачебное наблюдение за их состоянием здоровья с периодичностью осмотров не менее двух раз в течение года.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование и не получившим допуск к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура» не допускаются.

Программа дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;
- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;
- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;
- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства;

- организацию дополнительных (внеурочных) и секционных занятий физическими упражнениями для поддержания (повышения) уровня физической подготовленности студентов с ограниченными возможностями с целью увеличению объема их двигательной активности и социальной адаптации в студенческой среде;

- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом; подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях; систематизацию информации о существующих в городе спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов-инвалидов к спортивной деятельности в этих командах (в соответствии с заболеванием) как в качестве участников, так и в качестве болельщиков.

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом на основе полученных теоретических и практических знаний.

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

На каждом занятии физической культуры применяются элементы технологии уровневой дифференциации: Цель использования технологии создание условий для личностного развития студента с ОВЗ, независимо от его индивидуальных способностей и особенностей. Найти оптимальный уровень физической активности для каждого студента, на занятии студентам дается задание с учетом уровня их физической подготовки и физического развития; при оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности студента с ОВЗ;

В учебном процессе при реализации компетентного подхода используются активные и интерактивные формы проведения занятий: на основе следующих методов: «обучающийся в роли преподавателя», «каждый учит каждого», «интеллектуальная разминка», «разыгрывание ситуаций в ролях», «задания по поиску и обработки информации».

В процессе освоения дисциплин студенты с ОВЗ по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет- технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- написание реферата; подготовка к собеседованию.

***Формы и методы контроля и оценки результатов обучения.***

Применяемые при реализации рабочей программы дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» формы и методы контроля проводятся с учетом ограничения здоровья обучающихся.

Целью текущего контроля является своевременное выявление затруднений и отставания обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и внесение коррективов в учебную деятельность.

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

При проведении промежуточной аттестации обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья предоставляется время на подготовку к ответу, увеличенное не

более чем в три раза установленного для подготовки к ответу обучающемуся, не имеющим ограничений в состоянии здоровья.



## 6. ЛИСТ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

### Дополнения и изменения в рабочей программе

за \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

вносятся следующие дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес(ла) \_\_\_\_\_ А.Н. Манченко  
(подпись) И.О. Фамилия

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, спорта и БЖД

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель предметной  
(цикловой) комиссии \_\_\_\_\_ А.Н. Манченко  
(подпись) И.О. Фамилия