

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 27.03.2024 09:45:28

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bdc60d12ab98218652101b461b53072a2eab0de102

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования**

**«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»**

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### **ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальностям среднего профессионального образования

#### **38.02.06 Финансы**

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2022**

Рабочая программа дисциплины основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69.

*СОСТАВИТЕЛИ:*

Преподаватель кафедры физической культуры и спорта Т.И. Орешкина

*ОБСУЖДЕНО:*

на заседании кафедры физической культуры и спорта «23» октября 2022 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой А.Х. Ермолаев

*СОГЛАСОВАНО:*

Предметная (цикловая) комиссия общегуманитарного и социально-экономического цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6

Председатель комиссии

О.Н. Широков

Начальник учебно-методического управления

Е.А. Ширманова

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>Стр.</b>
<b>1. Паспорт рабочей программы дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3. Условия реализации дисциплины</b>	<b>32</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</b>	<b>34</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.06 Финансы.

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

Цель дисциплины - развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой, и имеющихся в наличии его двигательных возможностей, и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта

Задачи дисциплины - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; приобретение знаний научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; реализацию программ мэйнстриминга в вузе: включение обучающихся с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; разработка индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей обучающегося с ограниченными возможностями здоровья; разработка и реализация методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта, формирование навыков судейства; привлечение обучающихся к занятиям адаптивным спортом/

### **иметь практический опыт:**

- оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- применения в учебном процессе доступных технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта;

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

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

- значение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- социальную значимость физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.

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

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- применять способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- выполнять физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- применять двигательные действия базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.

**Требования к результатам освоения дисциплины:**

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 в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

ЛР 29. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 32. Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

В ходе освоения дисциплины учитывается движение к достижению личностных результатов обучающимися (личностные результаты определены рабочей программой воспитания).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка обучающегося (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	

лекции	2
практические занятия	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

### Семестр

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>			
Тема 1.1. Оздоровительная ходьба	Содержание учебного материала Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба. Ходьба с переменной и равномерной скоростью. Развитие специальной выносливости. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		
	Практическое занятие № 1 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 2. Ходьба с переменной скоростью. 3. Развитие специальной выносливости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 1.2. Равномерный бег	Содержание учебного материала Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с переменной скоростью.		
	Практическое занятие № 2 1. Бег в равномерном темпе. 2. Чередование бега и ходьбы.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Ходьба по пересеченной местности. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. Ходьба с переменной скоростью. Развитие общей выносливости.		
	Практические занятия № 3 1. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. 2. Развитие общей выносливости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 1.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала Метание набивного мяча. Основы техники метания. Метание набивного мяча из разных		

	исходных положений. Развитие ловкости.		
	Практическое занятие № 4 1. Метание набивного мяча из разных исходных положений. 2. Развитие координационных способностей.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения в паре с партнером. 3.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 4.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 5.Комплексы упражнений на тренажерах.		
	Практические занятия № 5 1.Развитие гибкости. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения на чередование напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Строевые и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		
	Практические занятия № 6 1. Строевые упражнения на месте. 2. Общеразвивающие упражнения на месте.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 2.2. Суставная гимнастика	Содержание учебного материала Суставная гимнастика. Упражнения в парах на суставы нижних конечностей, тазового пояса, туловища, верхних конечностей. Развитие пассивной гибкости.		
	Практическое занятие № 7 1. Суставная гимнастика в парах. 2. Развитие пассивной гибкости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 2.3. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала Дыхательная гимнастика. Виды дыхательной гимнастики. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика йогов.		
	Практические занятия № 8 1. Полное переменное дыхание. 2. Акцентированное дыхание.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>		

Тема 3.1. Шашки	Содержание учебного материала Шашки. Ходы и взятие фигур. Варианты шашек. Обозначения полей. Общие принципы. Основные особенности. Запись ходов, условные знаки. Открытые и двойные ходы. Алгоритм хода.		
	Практические занятия № 9 1. Упражнения на выполнение ходов пешками. 2. Дидактические игры по маршруту, ограничение подвижности фигур.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шашки. Общие принципы разыгрывания партии. Понятие о шашечном турнире. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Анализ учебных партий.		
	Практические занятия № 10 1. Анализ учебных партий, игровая практика. 2. Упражнения для мышц спины.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шашки. Тактические приемы и особенности их применения. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты.		
	Практические занятия № 11 1. Слабость крайней горизонтали, двойной удар, открытое нападение. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия, освобождение пространства, уничтожение защиты. 2. Тактические удары, применение в игровой практике.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шашки. Способы защиты. Отсталые шашки и бортовые поля. Сила центральных полей. Слабость крайней горизонтали. Игровая практика.		
	Практические занятия № 12 1. Способы защиты. 2. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шашки. Общие принципы разыгрывания партии. правила. Правила поведения при игре в шашечных турнирах. Правила поведения в		



	соревнованиях.		
	Практические занятия № 13 1. Понятие о шашечном турнире. 2. Правила поведения при игре в шашки. Анализ учебных партий.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шашки. Особенности хода дамки. Дидактические игры по маршруту и их взятие с учетом контроля полей, на ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.		
	Практические занятия № 14 1. Упражнения на выполнение ходов «дамкой». 2. Тренировочные упражнения. Умение использовать дамку против простых шашек.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шашки. Понятие о комбинации. Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идеиное содержание комбинации. Простые комбинации. Комбинационные приемы.		
	Практические занятия № 15 1. Понятие о комбинации. 2. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала 1. Контрольные упражнения 2. Контрольная работа		
	Практические занятия № 16 1. Контрольная работа 2. Сдача контрольных упражнений	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Самостоятельная работа	2	
	Всего за семестр:	32	

### Семестр

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Раздел 1. Спортивные игры.</b>		
Тема 1.1. Шашки	Содержание учебного материала Способы нахождения и подготовки шашечной		

	комбинации. Понятие о финальном ударе. Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации. Способы нахождения и подготовки комбинации путем сочетания ее мотива, идеи и механизма.		
	Практические занятия № 1 1. Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идейное содержание комбинации. 2. Понятие о финальном ударе. Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации. 3. Способы нахождения и подготовки комбинации путем сочетания ее мотива, идеи и механизма	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 1.2. Бадминтон	Содержание учебного материала Бадминтон. Основы техники. Хват ракетки. Стойки, перемещения. Виды подачи. Подача справа. Подача с круговым замахом ракеткой.		
	Практические занятия № 2 1. Стойка игрока. Способы перемещения по площадке. 2. Поддачи. Виды подачи.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Развитие ловкости и координации движения. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. Подвижные игры.		
	Практические занятия № 3 1. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. 2. Подвижные игры на развитие ловкости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Основы техники. Основные удары. Подготовительные удары. Атакующие удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки.		
	Практические занятия № 4 1. Удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Сочетание технических приёмов подачи и удара.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Техничко-тактическая подготовка. Низкая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Проводка. Смеш и полусмеш. Удар сверху закрытой стороной ракетки. Плоский удар.		
	Практические занятия № 5 1. Совершенствование подачи и ударов. 2. Сочетание технических приёмов в	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК

	учебной игре.		08,ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Совершенствование технико-тактических приемов. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите. Игра в бадминтон с применением технико-тактических приемов.		
	Практические занятия № 6 1. Двухсторонняя игра с применением технико- тактических приемов. 2. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08,ЛР29, ЛР32
Тема 1.3. Шахматы	Содержание учебного материала Начальная расстановка фигур. Начальное положение (начальная позиция). Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.		
	Практические занятия № 7 1. Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции. 2. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08,ЛР29, ЛР32.
	Содержание учебного материала Ходы и взятие фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур. Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.		
	Практические занятия № 8 1. Правила хода и взятия каждой из фигур. 2. Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08,ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шахматы. Тактика нападения и защиты. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход. Длинная и короткая рокировка.		
	Практические занятия № 9 1. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход. 2. Длинная и короткая рокировка.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08,ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шахматная комбинация. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для		

	достижения ничьей.		
	<p>Практические занятия № 10</p> <p>1. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций.</p> <p>2. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шахматы. Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.		
	<p>Практические занятия № 11</p> <p>1. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте.</p> <p>2. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Основы миттельшпиля. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Комбинации для достижения ничьей.		
	<p>Практические занятия № 12</p> <p>1. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах.</p> <p>2. Комбинации для достижения ничьей.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Основы эндшпиля. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня. Пешка против короля. Оппозиция. Ключевые поля. Общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.		
	<p>Практические занятия № 13</p> <p>1. Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня. Пешка против короля. Оппозиция.</p> <p>2. Ключевые поля. Общие рекомендации о том, как играть в эндшпиле.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 1.4. Дартс	Содержание учебного материала Основы техники. Основные стойки. Варианты хвата дротика. Изготовка. Прицеливание. Выпуск. Управление дыханием.		
	<p>Практические занятия № 14</p> <p>1. Основные стойки.</p> <p>2. Варианты хвата дротика.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Техника метания дротика. Броски в определенную зону. Броски в определенный сектор. Игра «Американский крикет» с		

	применением основ техники. Игра «Набор очков».		
	Практические занятия № 15 1. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени. 2. Игра «Американский крикет» с применением основ техники. 3. Игра «Набор очков».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Совершенствование техники метания дротика. Броски по игровому формату (на результат) без соперника. Броски по игровому формату (на результат) с соперником. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени с увеличением расстояния.		
	Практические занятия № 16 1. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени с увеличением расстояния. 2. Упражнения для кучности попадания дротика..	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Совершенствование техники метания дротика. Броски в центр мишени. Игры "Набор очков", "Булл", "Раунд" с применением основ техники.		
	Практические занятия № 17 1. Упражнения для попадания в центр мишени. 2. Игра «Набор очков» с применением основ техники.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 1.5. Настольный теннис	Содержание учебного материала Основы техники. Способы держания ракетки. Стойки, перемещения. Виды подачи. Крученая подача. Резаная подача.		
	Практические занятия № 18 1. Виды подачи. Техника стойки теннисиста. 2. Подрезки слева и справа. Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок открытой и закрытой ракеткой.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Технические приемы. Толчок. Подставка. Накат закрытой и открытой ракеткой. Подрезка закрытой и открытой ракеткой. Топ- спин.		
	Практические занятия № 19 1. Толчок. Выполнения удара в индивидуальном и парном режимах. 2. Накаты. Выполнение технического приема «Накат».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Технико-тактическая подготовка. Разновидности		

	комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.		
	Практические занятия № 20 1. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. 2. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Совершенствование технико-тактической подготовки. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Современные системы технико-тактической подготовки в настольном теннисе.		
	Практические занятия № 21 1. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. 2. Совершенствование тактики игры в разных зонах.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			
Тема 2.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала Клавикулярное дыхание. Диафрагматическое дыхание. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика для релаксации и снятия тревожности. Дыхательные упражнения для улучшения внимания.		
	Практические занятия № 22 1. Дыхание по Стрельниковой. 2. Развитие активной гибкости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 2.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку с заданным ритмом и темпом. Развитие гибкости в парах.		
	Практические занятия № 23 1. Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. 2. Сочетание изометрических упражнений и стретчинг.	2	
	Содержание учебного материала Развитие гибкости. Развитие активной и пассивной гибкости. Развитие статической и динамической гибкости. Упражнения с предметами и без них. Упражнения в парах.		
	Практические занятия № 24 1. Комплексы корригирующих упражнений с предметами.	2	

	2. Комплексы корригирующих упражнений без предметов.		
	<b>Раздел 3. Легкая атлетика.</b>		
Тема 3.1. Оздоровительная ходьба	Содержание учебного материала Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба. Ходьба с переменной и равномерной скоростью. Развитие специальной выносливости. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		
	Практические занятия № 25 1. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 2. Ходьба с переменной скоростью. 3. Развитие специальной выносливости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 3.2. Равномерный бег	Содержание учебного материала Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с переменной скоростью.		
	Практические занятия № 26 1. Бег в равномерном темпе. 2. Чередование бега и ходьбы.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Ходьба по пересеченной местности. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. Ходьба с переменной скоростью. Развитие общей выносливости.		
	Практические занятия № 27 1. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. 2. Развитие общей выносливости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Развитие выносливости. Основы техники бега. Скандинавская ходьба. Развитие общей выносливости равномерным и переменным методами.		
	Практические занятия № 28 1. Чередование оздоровительной ходьбы с бегом. 2. Бег с переменной скоростью	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 3.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала Метание набивного мяча. Основы техники метания. Метание набивного мяча из разных исходных положений. Развитие ловкости.		
	Практические занятия № 29 1. Метание набивного мяча из разных исходных положений. 2. Развитие координационных способностей.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала		

	1.Контрольные упражнения 2.Контрольная работа		
	Практические занятия № 30 1.Контрольная работа 2.Сдача контрольных упражнений	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Всего: за семестр	60	

### Семестр

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
	<b>Раздел 1..Легкая атлетика.</b>		
Тема 1.1. Оздоровительная ходьба	Содержание учебного материала Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба. Ходьба с переменной и равномерной скоростью. Развитие специальной выносливости. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.		
	Практические занятия № 1 1.Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 2. Ходьба с переменной скоростью. 3. Развитие специальной выносливости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 1.2. Равномерный бег	Содержание учебного материала Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с переменной скоростью.		
	Практические занятия № 2 1. Бег в равномерном темпе. 2. Чередование бега и ходьбы.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Ходьба по пересеченной местности. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. Ходьба с переменной скоростью. Развитие общей выносливости.		
	Практические занятия № 3 1. Преодоление неровностей и препятствий в ходьбе по пересеченной местности. 2. Развитие общей выносливости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Развитие выносливости. Основы техники бега. Скандинавская ходьба. Развитие общей		



	выносливости равномерным и переменным методами.		
	Практические занятия № 4 1. Чередование оздоровительной ходьбы с бегом. 2. Бег с переменной скоростью	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 1.3. Метание мяча, гранаты.	Содержание учебного материала Метание набивного мяча. Основы техники метания. Метание набивного мяча из разных исходных положений. Развитие ловкости.		
	Практические занятия № 5 1. Метание набивного мяча из разных исходных положений. 2. Развитие координационных способностей.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Метание теннисного мяча. Техника держания и выпуска снаряда. Техника финального усилия. Техника разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	Практические занятия № 6 1. Техника финального усилия. 2. Техника выброса снаряда. Удержание равновесия.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие активной и пассивной гибкости. 5. Развитие статической и динамической гибкости.		
	Практическое занятие № 7 Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Развитие активной и пассивной гибкости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала Развитие мышц верхних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах.		
	Практическое занятие № 8 1. Упражнения с использованием	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04,

	утяжелителей и эспандеров. 2. Упражнения с сопротивлением партнера.		ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Развитие мышц туловища. Упражнения на развитие силы спины, брюшного пресса с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с использованием тренажерных устройств.		
	Практическое занятие № 9 1. Упражнения на гимнастической скамейке. 2. Комплекс упражнений на снарядах.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 2.2. Атлетическая гимнастика.	Содержание учебного материала Развитие мышц нижних конечностей. Упражнения на развитие силы мышц ног с отягощениями, с преодолением собственного веса, с сопротивлением и в парах. Упражнения с эспандерами.		
	Практическое занятие № 10 1. Приседания, выпады. 2. Прыжковые упражнения.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 2.3. Дыхательная гимнастика.	Содержание учебного материала Дыхательная гимнастика. Комплекс дыхательной гимнастики Бодифлекс. Дыхательная гимнастика для живота. Гимнастика для легких. Полное дыхание йогов.		
	Практическое занятие № 11 1. Полное дыхание йогов. 2. Упражнения с элементами хатха-йоги.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
<b>Раздел 3. Спортивные игры.</b>			
Тема 3.1. Бадминтон	Содержание учебного материала Бадминтон. Основы техники. Хват ракетки. Стойки, перемещения. Виды подачи. Подача справа. Подача с круговым замахом ракеткой.		
	Практические занятия № 12 1. Стойка игрока. Способы перемещения по площадке. 2. Поддачи. Виды подачи.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Развитие ловкости и координации движения. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. Подвижные игры.		
	Практические занятия № 13 1. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. 2. Подвижные игры на развитие ловкости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29,

			ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Основы техники. Основные удары. Подготовительные удары. Атакующие удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки.		
	Практические занятия № 14 1. Удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Сочетание технических приёмов подачи и удара.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Техничко-тактическая подготовка. Низкая подача открытой и закрытой стороной ракетки. Проводка. Смеш и полусмеш. Удар сверху закрытой стороной ракетки. Плоский удар.		
	Практические занятия № 15 1. Совершенствование подачи и ударов. 2. Сочетание технических приёмов в учебной игре.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Совершенствование технико- тактических приемов. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите. Игра в бадминтон с применением технико- тактических приемов.		
	Практические занятия № 16 1. Двухсторонняя игра с применением техничко- тактических приемов. 2. Современные тактические системы ведения игры в нападении и защите.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 3.2. Шахматы	Содержание учебного материала Начальная расстановка фигур. Начальное положение (начальная позиция). Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.		
	Практические занятия № 17 1. Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции. 2. Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Ходы и взятие фигур. Правила хода и взятия каждой из фигур. Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.		
	Практические занятия № 18	2	ОК 02, ОК

	<p>1. Правила хода и взятия каждой из фигур.</p> <p>2. Легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.</p>		03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шахматы. Тактика нападения и защиты. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход. Длинная и короткая рокировка.		
	<p>Практические занятия № 19</p> <p>1. Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход.</p> <p>2. Длинная и короткая рокировка.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шахматная комбинация. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей.		
	<p>Практические занятия № 20</p> <p>1. Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций.</p> <p>2. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Шахматы. Основы дебюта. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.		
	<p>Практические занятия № 21</p> <p>1. Двух- и трехходовые партии. Игра на мат с первых ходов. Принципы игры в дебюте.</p> <p>2. Понятие о темпе. Гамбиты. Связка в дебюте.</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала 1. Контрольные упражнения 2. Контрольная работа		
	<p>Практические занятия № 22</p> <p>1. Контрольная работа</p> <p>2. Сдача контрольных упражнений</p>	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Всего: за семестр	44	

<b>6 семестр</b>			
------------------	--	--	--

Наименование разделов дисциплины	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Теоретический раздел</b>			
Лекция: «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в средне - специальном учебном заведении.		
	Лекция № 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
<b>Практический раздел</b>			
<b>Раздел 1. Спортивные игры</b>			
Тема 1.1. Дартс	Содержание учебного материала Основы техники. Основные стойки. Варианты хвата дротика. Изготовка. Прицеливание. Выпуск. Управление дыханием.		
	Практические занятия № 1 1. Основные стойки. 2. Варианты хвата дротика.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Техника метания дротика. Броски в определенную зону. Броски в определенный сектор. Игра «Американский крикет» с применением основ техники. Игра «Набор очков».		
	Практические занятия № 2 1. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени. 2. Игра «Американский крикет» с применением основ техники. 3. Игра «Набор очков».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Совершенствование техники метания дротика.		

	Броски по игровому формату (на результат) без соперника. Броски по игровому формату (на результат) с соперником. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени с увеличением расстояния.		
	Практические занятия № 3 1. Метание в верхние, нижние, боковые сектора мишени с увеличением расстояния. 2. Упражнения для кучности попадания дротика..	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Совершенствование техники метания дротика. Броски в центр мишени. Игры "Набор очков", "Булл", "Раунд" с применением основ техники.		
	Практические занятия № 4 1. Упражнения для попадания в центр мишени. 2. Игра «Набор очков» с применением основ техники.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 1.2. Настольный теннис	Содержание учебного материала Основы техники. Способы держания ракетки. Стойки, перемещения. Виды подачи. Крученая подача. Резаная подача.		
	Практические занятия № 5 1. Виды подач. Техника стойки теннисиста. 2. Подрезки слева и справа. Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок открытой и закрытой ракеткой.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Технические приемы. Толчок. Подставка. Накат закрытой и открытой ракеткой. Подрезка закрытой и открытой ракеткой. Топ- спин.		
	Практические занятия № 6 1. Толчок. Выполнения удара в индивидуальном и парном режимах. 2. Накаты. Выполнение технического приема «Накат».	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Технико-тактическая подготовка. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.		
	Практические занятия № 7 1. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. 2. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала		

	Совершенствование технико-тактической подготовки. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Современные системы технико-тактической подготовки в настольном теннисе.		
	Практические занятия № 8 1. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. 2. Совершенствование тактики игры в разных зонах.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		
Тема 2.1. Дыхательная гимнастика	Содержание учебного материала Клавикулярное дыхание. Диафрагматическое дыхание. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика для релаксации и снятия тревожности. Дыхательные упражнения для улучшения внимания.		
	Практические занятия № 9 1. Дыхание по Стрельниковой. 2. Развитие активной гибкости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 2.2. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала Ритмическая гимнастика. Упражнения под музыку с заданным ритмом и темпом. Развитие гибкости в парах.		
	Практические занятия № 10 1. Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение. 2. Сочетание изометрических упражнений и стретчинг.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
Тема 2.3.. Бадминтон	Содержание учебного материала Бадминтон. Основы техники. Хват ракетки. Стойки, перемещения. Виды подачи. Подача справа. Подача с круговым замахом ракеткой.		
	Практические занятия № 11 1. Стойка игрока. Способы перемещения по площадке. 2. Поддачи. Виды подачи.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Развитие ловкости и координации движения. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. Подвижные игры.		
	Практические занятия № 12 1. Жонглирование воланом бадминтонной ракеткой. 2. Подвижные игры на развитие ловкости.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Содержание учебного материала Бадминтон. Основы техники. Основные удары.		

	Подготовительные удары. Атакующие удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки.		
	Практические занятия № 13 1. Удары. Удары справа, слева, открытой и закрытой стороной ракетки. 2. Сочетание технических приёмов подачи и удара.	2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
	Самостоятельная работа	4	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 07, ОК 08, ЛР29, ЛР32
		Всего: за семестр	34
		Итого:	172

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебного предмета «ОГСЭ.04 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.

№ п/п	Виды и формы учебной деятельности	Краткое описание и характеристика состава установок, измерительно-диагностического оборудования, компьютерной техники и средств автоматизации экспериментов
1.	Лекции	Мультимедийное оборудование (проектор, экран), компьютер /ноутбук...
2.	Практические занятия	Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3.	Самостоятельная работа обучающихся	Компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде организации

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения



## Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

### *Нормативно-правовые источники*

№	Наименование
1.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ

### *Рекомендуемая основная литература*

№	Наименование
1.	Муллер, Дядичкина, Богащенко, Близневский, Рябина Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/431985">https://www.biblio-online.ru/bcode/431985</a>

### *Рекомендуемая дополнительная литература*

№	Наименование
1.	Пьянзина Н. Н., Орлов А. И., Ермолаев А. Х., Петрова Т. Н. Физическая культура: учебное пособие. - Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун-та, 2018. - 101 с.
2.	Аллянов, Письменский Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 493 – Режим доступа: <a href="https://www.biblio-online.ru/bcode/437146">https://www.biblio-online.ru/bcode/437146</a>

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3.	Справочная правовая система «Гарант»
4.	Операционная система Windows

№	Наименование
1.	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a> .
2.	Федеральный портал «Российское образование»: <a href="http://portalobrazovaniya.ru">portalobrazovaniya.ru</a>
3.	Официальный сайт Олимпийского комитета России: <a href="http://olympic.ru">olympic.ru</a>
4.	Сайт Министерства спорта Чувашской Республики: <a href="http://www.sport.cap.ru">www.sport.cap.ru</a>

1.	Электронная библиотечная система ЭБС «Юрайт» <a href="http://www.biblio online.ru/">http://www.biblio online.ru/</a>
----	--

### **3.3 Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме:

- сдача контрольных нормативов;
- написания и защиты рефератов;

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме: аудиторной контрольной работы, дифференцированного зачета.

##### 4.1 Контроль и оценка результатов освоения умений и усвоения знаний

Результаты (освоенные знания и умения)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Умения:</b>		
- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Владеет разнообразными формами и видами физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, а также готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"	<b>Текущий контроль – оценка за:</b> – практические занятия; – внеаудиторная самостоятельная работа; – тестирование. <b>Итоговый контроль:</b> – дифференцированный зачет. Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
- владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Демонстрирует знания в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
- владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности	Применяет доступные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,	

с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	физического развития и физических качеств	
- владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	Использует физические упражнения разной функциональной направленности и эффективно применяет их в режиме учебной и производственной деятельности	
<b>Знания:</b>		
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, средствах профилактики профессиональных заболеваний и вредных привычек.	<b>Текущий контроль – оценка за:</b> – практические занятия; – внеаудиторная самостоятельная работа; – тестирование. <b>Итоговый контроль:</b> – дифференцированный зачет. Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Проводит оценку контроля индивидуального физического развития и физической подготовленности	
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	Владеет способами планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
- распознавать задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте;	Выделяет проблему и находит пути её решения в профессиональном и социальном контексте	
- анализ задач и проблем и выделять их составные части, организовывать работу коллектива и команды;	Анализирует задачи и выделяет проблему и организует работу коллектива и команды.	
- виды физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Владеет средствами физического воспитания для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
- средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;	Владеет средствами профилактики перенапряжения в данной специальности.	

- рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Владеет рациональными приемами двигательных функций в профессиональной деятельности.
---	--

#### 4.2. Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций

##### Общие компетенции

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	- осуществляет поиск, анализирует информацию, необходимую для выполнения задач профессиональной деятельности.	Наблюдение и оценка на практических занятиях, при решении ситуационных задач и в процессе практики
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	- демонстрирует интерес к будущей профессии, выбирает и применяет типовые методы и способы для профессионального и личностного развития.	
ОК 4 Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- использует знания и умения по взаимодействию с коллегами в рамках планирования деятельности в профессиональной сфере.	
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	- демонстрирует гражданско-патриотическую позицию, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению Отечеству.	
ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	- содействует сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, демонстрирует готовность эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- демонстрирует навыки использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	

**Лист дополнений и изменений**

№ п/п	Прилагаемый к Рабочей программе дисциплины документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	И.О. Фамилия заведующего кафедрой
		Дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				