

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области  
**«Ирбитский мотоциклетный техникум»**  
(ГАПОУ)

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГАПОУ СО «ИМТ»

 С.А. Катцина



«*12*» *мая* 2023 г.

**ПРОГРАММА ПОГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ**


38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**


**ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура**

заочная форма обучения

## РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
УГС 38.00.00 Экономика и  
управление ГАПОУ СО «ИМТ»  
Протокол № 15  
от «25» апреля 2023 г.  
Председатель  Шутова Н.Ю.

## СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно-методической  
работе ГАПОУ СО «ИМТ»  
 Е.С. Прокопьев  
«19» мая 2023 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура для специальности среднего профессионального образования 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) заочная форма обучения

Разработчик: Е.А. Юдин, преподаватель ГАПОУ СО «ИМТ»

Рецензент Е.С. Прокопьев, зам. директора по УМР ГАПОУ СО «ИМТ»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки Российской Федерации Приказ № 69 от 5 февраля 2018 г. Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ СПО, утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России Н.М. Золотаревой 20 апреля 2015 года № 06-830вн;

Рабочей программой воспитания по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

В рабочей программе раскрывается содержание учебной дисциплины, указываются тематика практических работ, виды самостоятельных работ, формы и методы текущего и промежуточного контроля формирования общих и профессиональных компетенций, личностных результатов обучающихся, рекомендуемые учебные пособия.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	10
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11

**1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения рабочей дисциплины**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура является частью программы подготовки ППССЗ в соответствии с ФГОС 3+ по специальности (специальностям) СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) укрупненной группы направлений подготовки и специальностей 38.00.00. Экономика и управление.

Рабочая программа учебной дисциплины изучается при освоении ППССЗ при очной форме обучения на базе основного общего образования.

Рабочая программа может быть использована и в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура входит в обязательную часть циклов ППССЗ, является дисциплиной общего гуманитарного и социально – экономического цикла (ОГСЭ. 00).

Изучение дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура направлено на формирование общих компетенций:

- ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством и клиентами;
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

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

В результате изучения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура обучающийся должен

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

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

Код ЛР	ЛР реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности	Критерии ЛР
ЛР 2	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях; - проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, собственной позиции по отношению к социально-экономической действительности.
ЛР 4	Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».	- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий	- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучаю-

	дающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	щихся;
ЛР 10	Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; - демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
ЛР 13	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности	- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; - отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
ЛР 14	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость	- оценка собственного продвижения, личностного развития; - ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности; - демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
ЛР 15	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий	демонстрация интереса к будущей профессии; - проявление высокопрофессиональной трудовой активности; - участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
ЛР 22	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие с учётом актуальной экономической ситуации Свердловской области.	- оценка собственного продвижения, личностного развития; - проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.
ЛР 23	Проявлять терпимость и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
ЛР 25	Понимающий свои профессиональные позиции, пути достижения и профессиональные перспективы, выражающий готовность к самореализации в профессиональном плане	- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве; - оценка собственного продвижения, личностного развития;
ЛР 26	Соблюдающий этические нормы и правила культуры обслуживания при общении с клиентами во время выполнения профессиональных обязанностей	- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
ЛР 27	Владеющий современными методами обслуживания потребителя на основе уважения, толерантности, готовности к диалогу	- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
ЛР 30	Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве; - добровольческие инициативы по поддержке инвалидов и престарелых граждан; - готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, в том числе:

самостоятельной работы обучающегося 152 часа.

Всего 8 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура**

**2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	160
Всего	8
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	152
Практических занятий	8
<i>Промежуточная аттестация в форме 4 семестр зачет дифференцированного зачета 6 семестр</i>	

В том числе по курсам:

**1 курс**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	52
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	48
Обязательных	4
Практических занятий	4
<i>Промежуточная аттестация 3-4 семестр в форме зачета</i>	

**2 курс**

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	108
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	104
Обязательных	4
Практических занятий	4
<i>Промежуточная аттестация 5-6 семестр в форме дифференцированного зачета</i>	

**1 курс**

Вид учебной работы	Количество часов
1. Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.	8
2.1 Спортивные игры, Баскетбол.	4
2.2 Волейбол	4
3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)	6
4. Лыжная подготовка	6
5. Обще развивающая подготовка	6
6.Элементы единоборства	4
2. 3 Спортивные игры, Настольный теннис.	4
2. 4 Футбол	4
1.2 Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях	6
<b>Всего</b>	<b>52</b>
Вид учебной работы	Количество часов

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура Адаптивная Физическая культура:**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Формируемые компетенции
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)</b>			8	
<b>Тема 1.1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Бег на длинные дистанции, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
	2.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Сдача нормативов ГТО. Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	3.	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
4.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с пособиями: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача нормативов ГТО.	2		
<b>Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)</b>			8	
<b>Тема 2.1 Баскетбол</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3
	2.	Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 4 ОК 8
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	ОК 1 ОК 2
	2.	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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	2	ОК 3 ОК 4 ОК 8
<b>Раздел 3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)</b>			6	
	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Развивающие упражнения для гимнастики. Сдача нормативов ГТО.	2	ОК 1 ОК 2
	1.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на пружинах с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	ОК 3 ОК 4 ОК 8

	<b>Самостоятельная работа</b>		2	
	1.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3
	2.	Совершенствование силовой выносливости, координация движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	ОК 4 ОК 8
	3.	Прохождение дистанции 5-10 км.	2	
<b>Раздел 5. Общеобразовательная подготовка</b>			6	
<b>Тема 5.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2	ОК 1
	2.	Дифференцировки силовых характеристик движений.	2	ОК 2 ОК 3
	3.	Совершенствование регуляции мышечного тонуса. Упражнения с эспандерами, амортизаторами из резины.	2	ОК 4, ОК 8
<b>Тема 6. Элементы единоборств</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств.	2	ОК 1, ОК 2
	2.	Обучение приемам самозащиты и защиты. Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя.	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
<b>Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)</b>			8	
<b>Тема 2.3 Теннис</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку.	2	ОК 1
	2.	Тактика игры: вращение мяча, позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста.	2	ОК 2 ОК 3
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	ОК 4 ОК 8
	1.	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.	2	
	2.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)</b>			6	
<b>Тема 1.2 Короткие дистанции</b>	<b>Самостоятельная работа</b>			



	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Передачи эстафетной палочки.	2	ОК 1
	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2	ОК 2
	3.	Семенящий бег 40-50 м.; бег с ходу по 100 м.	2	ОК 3 ОК 4, ОК 8
			Максимальная учебная нагрузка	<b>160</b>
			обязательной учебной нагрузки	<b>8</b>
			самостоятельной работы	<b>152</b>
			Практических занятий	<b>8</b>

## 2 курс

Вид учебной работы	Количество часов
<b>1. Легкая атлетика, Бег на длинные дистанции.</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Спортивные игры, Баскетбол.</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Волейбол</b>	<b>6</b>
<b>3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)</b>	<b>20</b>
<b>4. Коньки, Конькобежный спорт</b>	<b>6</b>
<b>5. Лыжная подготовка</b>	<b>6</b>
<b>6. Общеразвивающая подготовка</b>	<b>24</b>
<b>7. Элементы единоборства</b>	<b>8</b>
<b>2.3 Спортивные игры, Настольный теннис.</b>	<b>6</b>
<b>2.4 Футбол</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Легкая атлетика Бег на коротких дистанциях</b>	<b>10</b>
<b>Всего</b>	<b>108</b>

## 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Легкая атлетика (часть 1)		10	
<b>Тема 1.1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		
	1. Бег на длинные дистанции, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
	2. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Сдача нормативов ГТО.	2	
	3. Бег по прямой с различной скоростью, 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).	2	
	4. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с пособиями: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Сдача нормативов ГТО.	2	
5. Бег 100 м, эстафетный бег 4'100 м, 4'400 м.	2		
Раздел 2. Спортивные игры (часть 1)		8	
Тема 2.1 Баскетбол	<b>Самостоятельная работа</b>	4	

	1.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3
	2.	Техника защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	ОК 4 ОК 8
	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
<b>Тема 2.2 Волейбол</b>	1.	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	ОК 1 ОК 2
	2.	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, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам.	2	ОК 3 ОК 4 ОК 8
<b>Раздел 3. Гимнастика, Акробатика (гимнастические снаряды)</b>			20	
	<b>Содержание практических занятий</b>			
	1.	Развитие силовых качеств. Сдача нормативов ГТО.	2	ОК 1
	2.	Общеразвивающие упражнения в паре.	2	ОК 2 ОК 3
	<b>Самостоятельная работа</b>			ОК 4 ОК 8
	3.	Упражнения на перекладине из виса стоя толчком одной махом другой, подъем с переворотом.	2	
	4.	Развивающие упражнения для гимнастики. Сдача нормативов ГТО.	2	
	5.	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании на напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки).	2	
	6.	Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девочки).	2	
	7.	Вводная производственная гимнастики.	2	
8.	Упражнения для коррекции зрения.	2		
9.	Упражнения на брусьях. Вис присев на низкой перекладине.	2		
10.	Упражнения на тренажерах.	2		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		6	
	1.	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3
	2.	Совершенствование силовой выносливости, координация движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.	2	ОК 4 ОК 8
	3.	Прохождение дистанции 5-10 км.	2	

<b>Раздел 5. Общеразвивающая подготовка</b>			24	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Работа над коррекцией фигуры.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4, ОК 8
	2.	Дифференцировки силовых характеристик движений.	2	
	3.	Совершенствование регуляции мышечного тонуса.	2	
	4.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		
	5.	Общеразвивающая подготовка в домашних условиях.		
	6.	Решение задач коррекции фигуры.		
	7.	Регуляции мышечного тонуса.		
	8.	Работа над избранными группами мышц.		
	9.	Круговой метод тренировки: для развития силы основных мышечных групп		
	10.	Упражнений с эспандерами: амортизаторами из резины.		
	11.	Упражнения гантелями.		
12.	Упражнения с гирями.			
<b>Тема 6. Элементы единоборств</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		8	
	1.	Элементы единоборства: снятие психического напряжения.	2	ОК 1, ОК 2 ОК 3, ОК 4, ОК 8
	2.	Обучение приемам самозащиты и защиты. Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя.	2	
	3.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	2	
	4.	Овладение приемами самообороны, подвижные игры.		
<b>Раздел 2. Спортивные игры (часть 2)</b>			8	
<b>Тема 2.3 Теннис</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	
	1.	Сущность игры: основные правила, техника игры, как держать ракетку.	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8
	2.	Тактика игры: вращение мяча, позиция игрока у стола, исходное положение теннисиста.	2	
<b>Тема 2.4 Футбол</b>	<b>Самостоятельная работа</b>		4	ОК 3 ОК 4 ОК 8
	1.	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.	2	
	2.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика (часть 2)</b>			10	
<b>Тема 1.2 Короткие дистанции</b>	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1.	Изучение техники бега на короткие дистанции. Передачи эстафетной палочки.	2	ОК 1

	2.	Правильное прохождение поворота, бег на отрезках 60-70 м.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4, ОК 8
	3.	Семенящий бег 40-50 м.; бег с ходу по 100 м.	2	
	4.	Эстафетный бег. 4' 100 м, 4' 400 м;	2	
	5.	Дифференцированный зачёт.	2	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные помещения:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала: мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обруч шведская лестница, гимнастические маты.

Лыжная база «СНЕЖИНКА»

Оборудование лыжной базы: Стеллажи для лыж и лыжных палок, лыжи, лыжные палки.

Технические средства обучения: компьютер, секундомер, табло механическое, мультимедийный комплект.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения. Основные источники:**

**Основная**

Матвеев А.П. Физическая культура: учебник для 10-11 классов / А.П.Матвеев. - М.: Издательство «Просвещение», 2022.

**Дополнительная**

Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие. 4-е изд. – Ростов на Дону: Феникс, 2014.

**Дополнительные источники:**

---

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции)

Приказ Минпросвещения России от 23 ноября 2022 г. № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования (письмо Министерства просвещения Российской Федерации Департамента государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения от 01 марта 2023 г. № 05-592).

#### **3.3 Условия реализации программы дисциплины для лиц с ОВЗ**

Уделяется особое внимание индивидуальной работе преподавателя с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под индивидуальной работой подразумевается взаимодействие с преподавателем - проведение индивидуальных консультации, т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены печатные и электронные образовательными ресурсы (учебники, пособия, материалы для самостоятельной работы) в различных формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

лиц с соматическими заболеваниями:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

**Оборудование спортивного комплекса:**

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 30 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	10
Мяч баскетбольный	10
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	2
Сетка волейбольная	1
Теннисный стол	1
Скакалки	10
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	6
Шиты баскетбольные	2
Гимнастическая стенка	4

**3.3 Условия реализации программы дисциплины ОП 04. Основы бухгалтерского учета для лиц с ОВЗ**

Уделяется особое внимание индивидуальной работе преподавателя с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Под индивидуальной работой подразумевается взаимодействие с преподавателем - проведение индивидуальных консультаций, т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрены печатные и электронные образовательные ресурсы (учебники, пособия, материалы для самостоятельной работы) в различных формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации: лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

лиц с соматическими заболеваниями:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;

**3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)**

1. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
2. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
3. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
4. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
7. Правила судейства спортивных игр.

8. Участие во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### 3.4. Специфика организации обучения

валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Процесс обучения по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптивная физическая культура осуществляется в соответствии с медицинскими показаниями студентов, что предполагает деление на группы: специальная, подготовительная, основная. Студенты со специальной группой сдают нормативы без учета времени и результатов, выполняют те контрольные задания, которые им доступны по состоянию здоровья. Студенты подготовительной группы изучают данную дисциплину теоретически и представляют реферативную работу (Приложение 1), так как им не рекомендуются практические занятия. Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

Нормы ГТО (Приложение 2)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культу р Адаптивная физическая культура осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья – специальная группа) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций (Приложение 1); тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Обучающийся умеет:</b>	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка уровня выполнения практических заданий, внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Сдача контрольных нормативов.
<b>Обучающийся знает:</b>	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Тестирование. Контроль устных ответов. Выполнение практических заданий.

По окончании изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптивная физическая культура предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

Итоговый контроль проводится в форме экзамена. С целью организации промежуточной аттестации разрабатывается Комплекс оценочных средств.

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания	Методы оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;  ЛР 2, 4, 9,10,13,14,15,22,23, 25,26,27, 30	- распознавать задачу или проблему в профессиональном или социальном контексте; - анализировать задачу 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	- 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	Оценка результатов выполнения практической работы; Оценка результатов устного и письменного опроса; Оценка результатов тестирования; Оценка результатов решения ситуационных задач. Оценка результатов проведенного итогового экзамена; Практические занятия №1-12



	<p>план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>решения задач профессиональной деятельности.</p>	
<p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;</p> <p>ЛР 2,3,4,9,10,13,14,15, 22,23, 25,26, 27,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять задачи для поиска информации;</li> <li>– определять необходимые источники информации;</li> <li>– планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;</li> <li>– выделять наиболее значимое в перечне информации;</li> <li>– оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации;</li> <li>- технологию поиска информации в сети Интернет;</li> <li>- номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации;</li> <li>- формат оформления результатов поиска информации.</li> </ul>	
<p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;</p> <p>ЛР 2,3,4,9,10,13,14,15, 22,23, 25,26, 27,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;</li> <li>– применять современную научную профессиональную терминологию;</li> <li>– определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание актуальной нормативно-правовой документации;</li> <li>- современная научная и профессиональная терминология;</li> <li>- возможные траектории профессионального развития и самообразования.</li> </ul>	
<p>ОК04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ;</p> <p>ЛР 2,3,4,9,10,13,14,15, 22,23, 25,26, 27,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>– взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li> <li>- основы проектной деятельности.</li> </ul>	
<p>ОК 08. ЛР 7,8,9,11,12,,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обрабатывать текстовую табличную информацию;</li> <li>– использовать деловую графику и мультимедиа информацию;</li> <li>– создавать презентации;</li> <li>– применять антивирусные средства защиты;</li> <li>– читать (интерпретировать) интерфейс специализированного программного обеспечения, находить контекстную помощь, работать с документацией;</li> <li>– применять специализированное программное обеспечение для сбора, хранения и обработки бухгалтерской информации в соответствии с изучаемыми профессиональными модулями;</li> <li>– пользоваться автоматизированными системами делопроизводства;</li> <li>– применять методы и средства защиты бухгалтерской информации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- назначение, состав, основные характеристики организационной и компьютерной техники;</li> <li>- основные компоненты компьютерных сетей, принципы пакетной передачи данных, организацию межсетевое взаимодействия;</li> <li>- назначение и принципы использования системного и прикладного программного обеспечения;</li> <li>- принципы защиты информации от несанкционированного доступа;</li> <li>- правовые аспекты использования информационных технологий и программного обеспечения;</li> <li>- основные понятия автоматизированной обработки информации;</li> <li>- направления автоматизации бухгалтерской деятельности;</li> <li>- назначение, принципы</li> </ul>	-

		организации и эксплуатации бухгалтерских информационных систем; - - основные угрозы и методы обеспечения информационной безопасности.	
--	--	--	--

По окончании изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура Адаптивная физическая культура предусмотрена промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 Физическая культура/Адаптивная Физическая культура**

1.	Летние Олимпийские игры, Олимпийское движение и его значение (участие Российских спортсменов).
2.	Организм человека и факторы окружающей среды. Влияние окружающей среды на здоровье и деятельность человека.
3.	Медицинская помощь при травматизме.
4.	Физкультура и здоровый образ жизни, роль труда, физкультуры и спорта в жизнедеятельности студента.
5.	Правила соревнований по баскетболу.
6.	Зимние Олимпийские игры, виды спорта, разыгрываемые на Олимпиаде (выступления Российских спортсменов).
7.	История возникновения лыжного спорта, виды передвижения на лыжах, техники ходов (виды спорта, относящиеся к лыжным видам).
8.	Физические упражнения, влияющие на формирование фигуры человека, роль диеты при занятии физкультурой.
9.	Физкультурно-спортивная деятельность как использование укрепления здоровья, физиологические изменения при занятии физкультурой и спортом.
10.	Правила соревнований по волейболу.
11.	Античные Олимпийские игры. Символика Олимпийских игр.
12.	Плавание, виды плавания, роль воды на организм человека.
13.	Влияние физических упражнений на системы организма человека. Массаж, самомассаж, восстановительные процессы (народные средства) для укрепления здоровья.
14.	Физическая культура (пассивный, активный метод, рабочая поза). Физическое воспитание в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.
15.	Правила соревнований по лёгкой атлетике по видам спорта.
16.	Первые соревнования Олимпийских игр. Основные спортивные дисциплины. Основоположник олимпийского движения.
17.	Закаливание, его значение, основные требования.
18.	Лыжный спорт, его разновидности, достижения Российских спортсменов на Олимпийских играх.
19.	Лечебная, физкультурная, производственная гимнастика. Дыхательная система в процессе занятий физическими упражнениями.
20.	Правила соревнований по лыжным видам спорта.
21.	Олимпийские игры.

ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		■	■	■	■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							