

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«Ухтинский государственный технический университет»**  
**(УГТУ)**  
филиал Ухтинского государственного технического университета  
в г. Усинске  
**(УФ УГТУ)**  
(среднего профессионального образования)

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора филиала

Н. С. Пичко

«15» ноября 2023 г.



(подпись)

(И. О. Фамилия)

«15» ноября 2024 г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«  »    20   г.

(подпись)

(И. О. Фамилия)

«  »    20   г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина: **Физическая культура**

Индекс: **ОГСЭ.04**

Специальность: **21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений**

Форма  
обучения: **очная**

Курс (ы) **2,3,4**

Семестр (ы): **3,4,5,6,7**

**г. Усинск**

**2023**

## Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	22

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.01 Разработка и эксплуатация нефтяных и газовых месторождений.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ).

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

- основы здорового образа жизни;
- 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;
- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с

использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В рамках изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

ОК 03 - Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04 - Работать в коллективе и 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.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося - 168 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузка обучающегося - 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
Практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенции, формированию которых способствует элемент	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>2 курс 3 семестр</b>				
Раздел 1. Легкая атлетика		6	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения, бег из различных исходных положений. Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна, бег 30м., бег 100м. челночный бег Зачетный урок 100 м. Самостоятельная работа: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных	2		3
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе Зачетный урок 1000 м. (юноши) ,500 м. (девушки) Самостоятельная работа: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2		3
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. Зачетный урок метание гранаты 700гр. юноши, 500 гр. девушки Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой разбега, с крестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания	2		3
Раздел 2 Баскетбол		18		
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы). Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Зачет	2		3

	Самостоятельная работа: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание		ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой. Зачет - ведение мяча «Челнок» 8х18	2		3
	Самостоятельная работа: Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.			
Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2		3
	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Зачет			3
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок. Зачет	2		3
	Самостоятельная работа: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.			
Тема 2.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении), перехват мяча (при передаче), накрывание при броске.	2		3
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола. Вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику.			
Тема 2.6. Техника нападения	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2, 3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола.	2		3
	Самостоятельная работа: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.			

Тема 2.7. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2,3х3.4Х4. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты, зонная система защиты. Подвижные игры: «10	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.			
Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2		3
	Самостоятельная работа: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.			
Тема 2.9. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.			
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		8		
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. Зачет	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди			
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. Зачет	4		3
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, поднимание ног у угол, подтягивание.			



Тема 3.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекид назад – вперёд, кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках, гимнастический «мостик» из положения лежа, стойка на голове. Зачет	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-		
Итого (3 семестр)		32		
<b>2 курс 4 семестр</b>				
Раздел 4. Волейбол		14		
Тема 4.1 Техника перемещений	Практическое занятие: стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Зачет	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			
Тема 4.2. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие). Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Зачет	2		3
	Самостоятельная работа: передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).			
Тема 4.3. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	1		3
	Самостоятельная работа: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны.			
Тема 4.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность. Зачет	1		3
	Самостоятельная работа: Верхняя, нижняя, прямая подачи.			

Тема 4.5.	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2		3
Атакующие удары	Самостоятельная работа: Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега, имитация нападающего удара. Прыжки вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.		ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК 8;	
Тема 4.6. Блокирование атакующих ударов	Практическое занятие: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной)	2		3
	Самостоятельная работа: имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.			
Тема 4.7.	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар.	2		3
Техника игры в нападении	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,			
	Самостоятельная работа: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.			
Тема 4.8. Техника игры в защите	Практическое занятие: прием мяча в разных зонах площадки после подачи.	1		3
	Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.			
Тема 4.9 Учебно-тренировочная игра	Самостоятельная работа: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных			
	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей. Зачет	1		3
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра			
Раздел 5. Футбол		14		
Тема 5.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	4	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК 8;	3
	Самостоятельная работа: Игры с мячом			
	Практическое занятие: Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча.	4		3
	Самостоятельная работа: Физическая подготовка, игры.			
Тема 5.2. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	2		3
	Самостоятельная работа: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.			
Тема 5.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра.	2		3

	Самостоятельная работа: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.			
Тема 5.4. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра.	2		3
	Самостоятельная работа: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.			
Раздел 6. Легкая атлетика		12		
Тема 6.1. Прыжок в длину с места и разбега	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. Прыжки через скакалку, скамейку, прыжок в длину с места. Зачет	4	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий			
Тема 6.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе, зачет - бег 3000м юноши, 2000м девушки.	4		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.			
Тема 6.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	4		3
	Самостоятельная работа: Правила соревнований по видам спорта			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-		
Итого (4 семестр)		40		
<b>3 курс 5 семестр</b>				
Раздел 1. Легкая атлетика		6		
Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально-беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.			
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000	2		3

	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.			
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. Зачет	2		3
	Самостоятельная работа: Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.			
Раздел 2 Баскетбол		10		
Тема 2.1. Ведение мяча	Практическое занятие: Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости, в сопровождении с защитником. Зачет	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Ведение мяча с изменением направления и скорости в сопровождении с защитником. Зачет			
Тема 2.2. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Совершенствование передачи и ловли мяча различными способами в движении в парах в тройках. Зачет	2		3
	Самостоятельная работа: Выполнять передачу мяча различными способами в			3
Тема 2.3 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча. Зачет	2		3
	Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.			3
Тема 2.4 Техника нападения	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.			3
	Самостоятельная работа: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.			3
Тема 2.5 Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2		3
	Самостоятельная работа: Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.			
Тема 2.6. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2		3

	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.			
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		10		
Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. Зачет	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднятие туловища в сед за 30; 60 секунд, поднятие ног в угол, подтягивание ног к груди,			
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодич. Поднятие ног в угол, поднятие туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка Растяжка.	2		3
	Самостоятельная работа: Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку, поднятие ног у угол, подтягивание.			
Тема 3.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекаат назад - вперёд, кувырки вперёд, назад стойка на лопатках, гимнастический «мостик» из положения лежа, стойка на голове, стойка на руках при помощи партнера.	2		3
	Самостоятельная работа: Страховка при выполнении акробатических элементов, приседание, поднятие ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.			
Тема 3.4 ОРУ с предметами (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалкой, гимнастической палкой.	2		3
	Самостоятельная работа: комплекс для развития силы, комплекс ОРУ с гантелями. Подъем в упор силой, подъем переворотом.			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-		
Итого (4 семестр)		26		
<b>3 курс 6 семестр</b>				
Раздел 4. Волейбол		20		

Тема 4.1. Перемещение, передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.			
Тема 4.2 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением. Зачет	2		3
	Самостоятельная работа: верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.			
Тема 4.3. Поддача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу. Зачет	2		3
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам.			
Тема 4.4. Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2		3
	Самостоятельная работа: сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах.			
Тема 4.5. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2		3
	Самостоятельная работа: Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.			
Тема 4.6. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно-тактические действия в нападении	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в нападении			
Тема 4.7. Техника игры в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2		3

	Самостоятельная работа: выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно- тактические действия в защите			
Тема 4.8. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу» Зачет	2		3
	Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела.			
Тема 4.9. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2		3
	Самостоятельная работа: развитие способностей ориентирования в пространстве			
Тема 4.10. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2		3
	Самостоятельная работа: Правила игры в волейбол. Судейство.			
Раздел 5. Футбол		10		
Тема 5.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Игры с мячом			
Тема 5.2 Игра вратаря и удары по воротам	Практическое занятие: удары по воротам, падение вратаря при отбивании мяча.	2		3
	Самостоятельная работа: удары по воротам, падение вратаря при отбивании мяча.			
Тема 5.3. Тактика игры в нападении и защите	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2		3
	Самостоятельная работа: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.			
Тема 5.4. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с футбольными мячами. Пробивание по воротам. Пенальти.	2		3
	Самостоятельная работа: подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с футбольными мячами			
Тема 5.5. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебнотренировочная игра	2		3
	Самостоятельная работа: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра			
Раздел 6. Легкая атлетика		10		

Тема 6.1. Профессионально-прикладная подготовка	Практическое занятие: Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.			
Тема 6.2. Профессионально-прикладная подготовка	Практическое занятие: Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.			
Тема 6.3. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе ,Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени .	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.			
Тема 6.4. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2		3
	Самостоятельная работа: Правила соревнований по видам спорта			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-		
Итого (4 семестр)		40		
<b>4 курс 7 семестр</b>				
Раздел 1 Легкая атлетика		6		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально-беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2		3
	Самостоятельная работа. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.			
Тема 1.2. Длительный бег в равномерном темпе	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени	2		3



	Самостоятельная работа: Развитие выносливости и гибкости		ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	
Тема 1.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2		3
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.			
Раздел 2 Баскетбол		10		
Тема 2.1. Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.	2		3
	Самостоятельная работа: чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной			
Тема 2.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2		3
	Самостоятельная работа: Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.			
Тема 2.3. Техника овладения мячом Бросок мяча	Практическое занятие: Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры: Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.			
Тема 2.4. Техника и тактика нападения	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2		3
	Самостоятельная работа: Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре			
Тема 2.5	Практическое занятие: Взаимодействие двух игроков и трех игроков - переключение, отступление.			3
Техника и тактика защиты	Проскальзывание.			
	Самостоятельная работа: Противодействие нападающим различного игрового амплуа			
Тема 2.6. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2		3
	Самостоятельная работа: игра 3х3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-		

Итого (4 семестр)		16		
<b>4 курс 8 семестр</b>				
Раздел 3. Волейбол		14		
Тема 3.1. Передача мяча	Практическое занятие: Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
	Самостоятельная работа: Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка).			
Тема 3.2. Прием мяча	Практическое занятие: Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2		3
	Самостоятельная работа: Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.			
Тема 3.3. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2		3
	Самостоятельная работа: Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.			
Тема 3.4. Техника игры в защите	Практическое занятие: Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее» блокирование.	2		3
	Самостоятельная работа: Своевременное постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.			
Тема 3.5. Тактика игры в защите	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.	2	ОК 3; ОК 4; ОК 6 ОК 7; ОК8;	3
Тема 3.6. Тактика игры в нападении	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Судейство, жесты судей.			3
	Самостоятельная работа: Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
Тема 3.7. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра. Судейство, жесты судей.	2		3
	Самостоятельная работа: Игра в волейбол по упрощенным правилам.			
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		-		
Итого (4 семестр)		14		
Всего (3-8 семестр)		168		

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

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

Реализация учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» осуществляется в спортивном зале.

Технические средства обучения: шведская стенка, мячи теннисные, маты гимнастические, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, обручи и коврики гимнастические, палка гимнастическая, ворота для мини футбола, козёл, сетка волейбольная, музыкальный центр, скамейки гимнастические, щит баскетбольный, столы теннисные, кольцо баскетбольное.

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

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

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2022. – 197 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-015948-5. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=379900>

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. – 336 с.: ил. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=372244>

3. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амелеченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. – Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. – 148 с. – ISBN 978- 5-361-00782-0. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=106205>

4. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебнопрактическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. – Саратов : Профобразование, 2019. – 131 с. – ISBN 978-5-4488-0332-1. – Текст : электронный. – Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=86140>

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.