

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»**

**(ФГБОУ ВО «РГГУ»)**

Гуманитарный колледж

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.01 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

**специальности 38.02.06 Финансы**

2022 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией  
по Физической культуре, Основам  
безопасности  
жизнедеятельности и Безопасности  
жизнедеятельности

Протокол  
№ 1 от «09» сентября 2022 г.

Составлена в соответствии с  
требованиями Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования 38.02.06  
Финансы, утвержденного приказом  
Минобрнауки России от 05 февраля 2018  
года № 65

Разработчик:  
Безрученко Н.В., преподаватель Гуманитарного колледжа РГГУ

---

Рецензент:  
Акимова Е.М., преподаватель Гуманитарного колледжа РГГУ

---

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура / Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.06 Финансы, утвержденном приказом Минобрнауки России от 05 февраля 2018 года № 65.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по направлениям подготовки, специальностям и рабочим профессиям СПО, входящим в состав укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление.

Рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина Физическая культура / Адаптивная физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и является дисциплиной ОГСЭ 01.

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

В результате освоения дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура обучающийся должен знать:

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

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

итого учебной нагрузки (включая самостоятельную) 202 часов, в том числе:

- работа обучающихся во взаимодействии с преподавателем 178 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

### 1.5. Результаты освоения программы дисциплины

Результатом освоения программы учебной дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Итого учебной нагрузки (включая самостоятельную)</b>	<b>202</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>178</b>
в том числе:	
практические занятия	178
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>24</b>
в том числе:	
подготовка реферата	10
внеаудиторная физическая работа	14
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачёта в 3-5 семестрах и дифференцированного зачета в 6-м.	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>22</b>	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	2	2

	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	16	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>3. Подготовка реферата* (по выбору)</li> </ol>	4	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>143</b>	
<p>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	2	1-2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Легкоатлетическая разминка, бег  Разминка, тренировка на быстроту и ловкость  Разминка, тренировка на гибкость  Бег на общую выносливость, спортивные игры  Бег на общую выносливость, разминка, волейбол  Бег на общую выносливость, общая физическая подготовка, волейбол  Бег на общую выносливость, спортивные игры</p>	25	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	4	
	<p><b>Контрольная аттестация**</b></p>	4	

Тема 2.2. Лёгкая атлетика	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	-	3
	<b>Практические занятия</b> Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	46	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата* (по выбору) 2. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
	<b>Контрольная аттестация**</b>	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	<b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. <b>Бадминтон.</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана.	-	3

		<p>Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
		<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	24	
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка реферата*</p>	4	
Тема 2.4.	Аэробика (девушки)	<p>Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной</p>	-	3

	<p>направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		
	<p><b>Практические занятия.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики, -воспитание координации движений в процессе занятий.</li> <li>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</li> <li>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</li> </ol>	22	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	4	
Атлетическая гимнастика (юноши)	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	-	3

		<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	22	
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
		<b>Контрольная аттестация**</b>	2	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального или коллективного практического опыта)</b>			<b>37</b>	
Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки	Физическая подготовка как часть физического спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Способы овладения двигательными умениями и навыками. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Базовые основы подготовки спортсмена. Структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.		-	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие выносливости, разминка, бег</p> <p>Воспитание ловкости и гибкости, подвижные игры Воспитание ловкости и быстроты, эстафета, подвижные игры</p> <p>Развитие силовых возможностей, общая физическая подготовка</p>		31	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Подготовка реферата* (по выбору)</p> <p>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий</p>		4	

	<b>Контрольная аттестация**</b>	2
<b>Итого учебной нагрузки (включая самостоятельную):</b>		<b>202</b>
<p><b>*Темы рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.</li> <li>3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.</li> <li>4. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.</li> <li>5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.</li> <li>6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.</li> <li>7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.</li> <li>8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.</li> <li>9. Меры безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования и нормы.</li> <li>10. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).</li> <li>11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.</li> <li>12. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.</li> <li>13. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.</li> <li>14. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.</li> <li>15. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.</li> <li>16. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>17. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.</li> <li>18. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.</li> <li>19. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.</li> <li>20. Понятие Профессионально-Прикладной Физической Подготовки, ее цели, задачи и содержание.</li> <li>21. Олимпийские игры Древней Греции.</li> <li>22. Становление и развитие современных Олимпийских игр.</li> <li>23. Символы и атрибутика Олимпийских игр.</li> <li>24. Развитие Олимпийского движения в России.</li> <li>25. Международный Олимпийский Комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).</li> <li>26. Анализ современных летних Олимпийских игр.</li> <li>27. Анализ современных зимних Олимпийских игр.</li> <li>28. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980г.</li> <li>29. Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Афинах в 2004 г.</li> <li>30. Итоги и анализ зимних Олимпийских игр в Турине 2006г.</li> <li>31. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.</li> <li>32. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.</li> <li>33. Возникновение и развитие гимнастики.</li> </ol>		

34. Спортивные игры. История возникновения и развития.
35. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки, и т.п.)
36. Восточные единоборства, их история и развитие как видов спорта.
37. Плавание как вид спорта, история и развитие.
38. Русские национальные виды спорта и игры.
39. Национальные виды спорта и игры народов мира.
40. Крупнейшие спортивные сооружения России.

**\*\* Контрольные задания**

**Девушки:** на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек); на силовую подготовленность – поднятие (сед) и опускание туловища, из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек). бег на лыжах 3 км (мин., сек.); плавание 50 м (мин., сек); прыжки в длину с места (см.); прыжки в длину или высоту с разбега (см); метание гранаты 500 гр. (м); подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте (105).

**Юноши:** на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек); на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз); на общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек); бег на лыжах 5 км (мин., сек.); плавание 50 м (мин., сек); прыжки в длину с места (см.); прыжки в длину или высоту с разбега (см); метание гранаты 700 гр. (м); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).

**3. Специальная медицинская группа** (обучающиеся выполняют задания, доступные им по состоянию здоровья): общеразвивающие упражнения, не требующие повышенной физической нагрузки; упражнения на координацию, не вызывающие больших усилий и, не связанные с усложненными спортивными снарядами; корригирующие упражнения разных назначений; упражнения по обучению и развитию правильного дыхания; упражнения по становлению правильной осанки; подвижные игры малой и средней (по усмотрению преподавателя) интенсивности; элементы спортивных игр; бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени; бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени; прыжки в длину с места (юноши и девушки); подтягивание на перекладине (юноши); поднятие туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки). Обучающиеся, включенные в специальную медицинскую группу, занимаются вместе с основной группой при условии предварительного инструктажа о показаниях и дозировке упражнений. Обучающимся, получающим после перенесенных заболеваний справку из медицинских учреждений об освобождении от занятий физической культурой / адаптивной физической культурой, обязательно должно быть разъяснено, что освобождение от занятий может быть только временным после острого заболевания, так как полного освобождения от лечебной физической культуры нет и она показана при любых отклонениях в состоянии здоровья (в стадии ремиссии).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация дисциплины требует наличия спортивной площадки:

1. Площадка спортивная для воркаута: комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками; перекладины для отжиманий; скамья Workout+брусья; брусья Workout параллельные.

2. Площадка спортивная открытая для игры в футбол, баскетбол, волейбол: ворота футбольные, щит баскетбольный с кольцом, стойка для волейбола.

3. Комплексная спортивная площадка:

3.1. Площадка спортивная с уличными тренажерами: «Маятниковый»; «Верхняя тяга»; «Брусья параллельные»; «Турник двойной»; «Гребля»; «Жим на брусьях»; «Жим ногами»; «Жим от груди»; «Шаговый»; «Диск»; «Эллиптический»; «Жим к груди».

3.2. Комплект элементов полосы препятствий в соответствии с оборудованием военно-прикладной полосы препятствий: «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Дорожка-Змейка», «Лабиринт», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, переносной»

4. Спортивный зал: канат для перетягивания, станок хореографический однорядный, стол для настольного тенниса, тир электронный, тренажер «подставка под штангу», турник силовой IF-PT, степ платформа, набор шахмат, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, штанга, турник навесной, скамья гимнастическая, маты, спортивные мячи, коврики.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут быть обеспечены печатными и/или электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Печатные издания не используются. Дисциплина полностью обеспечена электронными изданиями.

##### Основные источники:

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

2. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д.С. Алхасов, С.Н. Амелин. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2022. - 230 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-15734-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/509563>

3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / В.Я. Кикоть, Я.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров [и др.]; под ред. В.Я. Кикотя. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с. - ISBN 978-5-238-03366-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1376420>

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

5. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2022. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141>

#### **Дополнительные источники:**

1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2017. - 131 с. - ISBN 978-5-9765-1528-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032463>

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В.Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2022. - 149 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13332-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/488422>

#### **Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. <http://www.window.edu.ru> - «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
2. <http://www.edu.ru> - Российский портал открытого образования
3. <http://www.liber.rsuh.ru> - Электронная библиотека РГГУ
4. <http://www.znanium.com> - ЭБС «Знаниум»
5. <http://www.lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N8/p2-9.htm> - Научно-теоретический журнал Теория и практика физической культуры
6. <http://www.fizkult-ura.ru/node/838> - Физическая культура Будущего

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	<i>Зачет, дифференцированный зачет</i>
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия, контрольные задания, внеаудиторная самостоятельная работа
<b>Знания:</b>	<i>Зачет, дифференцированный зачет</i>
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	внеаудиторная самостоятельная работа
- основы здорового образа жизни	внеаудиторная самостоятельная работа