

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

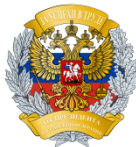
ФИО: Петровская Анна Викторовна

Должность: Директор

Дата подписания: 19.03.2025 10:56:58

Уникальный программный ключ:

798bda6555fbdebe827768f6f1710bd17a9070c31fdc1b6a6ac5a1f10c8c5199



**РЭУ.РФ**

РОССИЙСКИЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Г.В. ПЛЕХАНОВА

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»  
Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова

Отдел среднего профессионального образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

наименование учебной  
дисциплины

**ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

код, специальность

**43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

форма обучения

**очная**

Краснодар, 2024

СОГЛАСОВАНА:

Предметно-цикловой комиссией цикла  
дисциплин поварского и кондитерского дела

Протокол № 4  
от 12 января 2024 г.

Председатель предметно-цикловой  
комиссии

  
\_\_\_\_\_  
Подпись                      Инициалы Фамилия

Н.С. Грушина

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего профессионального  
образования 43.02.15 Поварское и  
кондитерское дело

Начальник отдела СПО

  
\_\_\_\_\_  
Подпись                      Инициалы Фамилия

С.А. Марковская

Составитель (автор): Колмыков А.В., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова,  
Колмыкова М.А., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент: Лукинова И.Ю., преподаватель ОСПО КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова

Рецензент: Бобров Е.В., преподаватель-организатор ГБПОУ КК  
«Краснодарский монтажный техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ            | 6  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ   | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина относится к циклу дисциплин поварского и кондитерского дела.

**1.3. Предварительные компетенции, сформированные у обучающихся до начала изучения учебной дисциплины:**

До изучения учебной дисциплины студент обладает знаниями, умениями и навыками полученными в процессе изучения дисциплин Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура при реализации программы среднего общего образования и компетенциями сформированными при изучении указанных дисциплин (ОК 8.).

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

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

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой, и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

- 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека

- 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.

**Требования к результатам обучения специальной медицинской группы:**

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

**1.5. Результаты освоения учебной дисциплины**

Результатом освоения учебной дисциплины является формирование у обучающихся следующих компетенций:

| <b>Код</b> | <b>Наименование результата обучения</b>                                                                                                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 08.     | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

**очная форма обучения**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **168 часов**, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **168 часов** из них:

лекций **6 часов**;

практических занятий **156 часов**;

Промежуточная аттестация **6 часов**.

## 2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                             | Объем часов |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                                         | <b>168</b>  |
| в том числе:                                                                   |             |
| теоретическое обучение                                                         | 6           |
| практические занятия                                                           | 156         |
| <b>Промежуточная аттестация<sup>1</sup> в форме дифференцированного зачета</b> | <b>6</b>    |

---

<sup>1</sup> Промежуточная аттестация включает консультации по дисциплине и самостоятельную работу

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Адаптивная физическая культура

| Коды ОК и ПК                                                                          | Наименование разделов и тем                                                                 | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа, курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                     | 2                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4           | 5                |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b> |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>    |                  |
| ОК.08                                                                                 | Тема 1.1<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4           |                  |
|                                                                                       |                                                                                             | <b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.                                                                                                             |             | 2                |
|                                                                                       |                                                                                             | <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> 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. |             | 2                |
| ОК.08                                                                                 | Тема 1.2 Здоровый образ жизни                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           |                  |
|                                                                                       |                                                                                             | <b>Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             | 3                |

|                                                                                       |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                                       |                           | <p>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 влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p> <p>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.</p> |           |   |
|                                                                                       |                           | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>10</b> |   |
|                                                                                       |                           | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | 2 |
|                                                                                       |                           | Выполнение комплексов упражнений для глаз.<br>Выполнение комплексов по формированию осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         | 2 |
|                                                                                       |                           | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.<br>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         | 2 |
|                                                                                       |                           | Выполнение комплексов по профилактике плоскостопия.<br>Выполнение комплексов упражнений при сутулости<br>нарушением осанки в грудном и поясничном отделах,<br>упражнений для укрепления мышечного корсета, для<br>укрепления мышц брюшного пресса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | 2 |
|                                                                                       |                           | Ведение дневника самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | 3 |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |   |
| ОК.08                                                                                 | Тема 2.1 Легкая атлетика. | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>20</b> | 3 |



|       |                                            |                                                                                                                                                         |           |   |
|-------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|       | <b>Кроссовая подготовка</b>                | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).                          | 2         | 2 |
|       |                                            | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Обучение технике высокого старта  | 2         | 3 |
|       |                                            | Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                              | 2         | 3 |
|       |                                            | Обучение технике высокого старта                                                                                                                        | 2         | 3 |
|       |                                            | Обучение технике стартового ускорения                                                                                                                   | 2         | 3 |
|       |                                            | Обучение технике бега в целом                                                                                                                           | 2         | 3 |
|       |                                            | Обучение технике бега по пересеченной местности                                                                                                         | 2         | 3 |
|       |                                            | Обучение технике финиширования                                                                                                                          | 2         | 3 |
|       |                                            | Круговая тренировка. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.                                                      | 2         | 3 |
|       |                                            | Оздоровительный бег для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.                    | 2         | 3 |
| ОК.08 | <b>Тема 2.2Общая физическая подготовка</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                             | <b>14</b> |   |
|       |                                            | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы                                                                                             | 2         | 3 |
|       |                                            | Выполнение беговых и прыжковых упражнений                                                                                                               | 2         | 3 |
|       |                                            | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами                                                              | 2         | 3 |
|       |                                            | Дыхательная гимнастика                                                                                                                                  | 2         | 3 |
|       |                                            | Оздоровительный бег                                                                                                                                     | 2         | 3 |
|       |                                            | Подвижные игры различной интенсивности                                                                                                                  | 2         | 3 |
|       |                                            | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты                                                                                    | 2         | 3 |
| ОК.08 | <b>Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                             | <b>18</b> |   |
|       |                                            | Техника безопасности при игре в баскетбол. Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры | 2         | 3 |
|       |                                            | Повороты без мяча и с мячом                                                                                                                             | 2         | 3 |
|       |                                            | Ловля и передача мяча одной и двумя руками                                                                                                              | 2         | 3 |

|       |                                           |                                                                                              |           |   |
|-------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|       |                                           | Передача и ловля мяча при встречном движении                                                 | 2         | 3 |
|       |                                           | Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед                                        | 2         | 3 |
|       |                                           | Эстафеты с перемещениями                                                                     | 2         | 3 |
|       |                                           | Подводящие игры.                                                                             | 2         | 3 |
|       |                                           | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр                        | 2         | 3 |
|       |                                           | Учебная игра                                                                                 | 2         | 3 |
| ОК.08 | <b>Тема 2.4 Спортивные игры. Волейбол</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                  | <b>18</b> |   |
|       |                                           | Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований                        | 2         | 3 |
|       |                                           | Техника и обучение техническим приемам игры                                                  | 2         | 3 |
|       |                                           | Обучение различным способам перемещения                                                      | 2         | 3 |
|       |                                           | Эстафеты с перемещениями                                                                     | 2         | 3 |
|       |                                           | Позиционные игры с верхней передачей мяча                                                    | 2         | 3 |
|       |                                           | Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками                                           | 2         | 3 |
|       |                                           | Упражнения для развития ловкости и быстроты. Эстафеты с элементами волейбола.                | 2         | 3 |
|       |                                           | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр                        | 2         | 3 |
|       |                                           | Учебная игра                                                                                 | 2         | 3 |
| ОК.08 | <b>Тема 2.5 Спортивные игры. Футбол</b>   | <b>Практические занятия</b>                                                                  | <b>16</b> |   |
|       |                                           | Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом                                  | 2         | 3 |
|       |                                           | Тренировка быстроты подачи и обработки мяча                                                  | 2         | 3 |
|       |                                           | Владение мячом и отбор мяча                                                                  | 2         | 3 |
|       |                                           | Передачи по воздуху и длинные передачи                                                       | 2         | 3 |
|       |                                           | Эстафеты с перемещениями                                                                     | 2         | 3 |
|       |                                           | Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите                       | 2         | 3 |
|       |                                           | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр                        | 2         | 3 |
|       |                                           | Учебная игра                                                                                 | 2         | 3 |
| ОК.08 | <b>Тема 2.6 Гимнастика</b>                | <b>Практические занятия</b>                                                                  | <b>14</b> |   |
|       |                                           | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) | 2         | 3 |
|       |                                           | ОРУ. Строевые упражнения                                                                     | 2         | 3 |
|       |                                           | Владение мячом и отбор мяча                                                                  | 2         | 3 |

|                                                                          |                                                                                           |                                                                                             |           |   |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|
|                                                                          |                                                                                           | Передачи по воздуху и длинные передачи                                                      | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите                      | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр                       | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Учебная игра                                                                                | 2         | 3 |
| ОК.08                                                                    | Тема 2.7 Легкая атлетика.Прыжки, метания                                                  | <b>Практические занятия</b>                                                                 | <b>14</b> |   |
|                                                                          |                                                                                           | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»                                             | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700г (юноши)                                         | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Прыжки в длину с места                                                                      | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Метание мяча в вертикальную цель размером 1 х 1 м (с 10 м – девушки, с 15-20 м – юноши)     | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой                                     | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Совершенствование скоростно-силовых качеств                                                 | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Сдача нормативов по легкой атлетике                                                         | 2         | 3 |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b> |                                                                                           |                                                                                             | <b>32</b> |   |
| ОК.08                                                                    | Тема 3.1.<br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Практические занятия</b>                                                                 | <b>32</b> |   |
|                                                                          |                                                                                           | Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий | 2         | 3 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений для утренней гимнастики                                                 | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений для глаз                                                                | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений по формированию осанки                                                  | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс дыхательных упражнений                                                             | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов                                   | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен                             | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы                                             | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук                           | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног                                            | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений для развития быстроты                                                   | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений для развития гибкости                                                   | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений для развития координации                                                | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс упражнений производственной гимнастики                                             | 2         | 2 |
|                                                                          |                                                                                           | Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья                        | 2         | 2 |

|                                 |  |                                                                     |            |   |
|---------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------|------------|---|
|                                 |  | Составление индивидуального плана физического развития обучающегося | 2          | 3 |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |  |                                                                     | <b>6</b>   | 3 |
| <b>Всего:</b>                   |  |                                                                     | <b>168</b> | 2 |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

**Кабинет социально-экономических дисциплин №7 (1 этаж) (по нумерации вуза №6)** (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) Стационарная доска;

Проектор (переносной);

Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;

Учебно-наглядные пособия.

**Элемент футбольного поля беговая дорожка №1** (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

*(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)*

Барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

Перечень основного оборудования: барьеры для бега, колодки стартовые, стартовые флажки, флажки разметочные, нагрудные номера, палочки эстафетные, секундомер.

**Спортивная площадка** (г. Краснодар, Западный округ, ул. Береговая, 9)

*(для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)*

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, насос для мячей, ракетки для бадминтона, воланчики для бадминтона, турник уличный, граната Ф-1, массогабаритный макет, гранаты учебные для метания, рулетка металлическая.

**Программное обеспечение:**

Операционная система Mikrosoft Windows 10

Пакет прикладных программ Mikrosoft Office Professional Plus 2010 Rus,

Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Stcurity для бизнеса-расширенный Rus Edition, PeaZip, Adobe Akrobat Reader DC.

#### 3.2 Интерактивные формы обучения студентов при изучении дисциплины

| Тема                                                                                           | Количество часов | Интерактивная форма проведения занятия |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| Тема 1.1<br>Общекультурное и социальное значение физической культуры.<br>Здоровый образ жизни. | 2 часа           | Дискуссия                              |

### **3.3. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд Краснодарский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### **3.3.1. Электронные издания**

Основные

1. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558>
2. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-466-06892-4. — URL: <https://book.ru/book/953982>
3. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1905554>
5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>
6. 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. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Дополнительные

1. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2023. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11725-5. — URL: <https://book.ru/book/949532>
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Среднее образование). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2098104>

#### **3.3.2. Интернет-издания**

1. Электронная библиотечная система. Академия. [Электронный ресурс].Режим доступа <https://academia-moscow.ru/reader/?id=483973>
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>

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

Структурное подразделение СПО, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией в форме **дифференцированного зачета**.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине определяются самостоятельно структурным подразделением СПО и доводятся до сведения студентов не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i><br>Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;<br>Достижения жизненных и профессиональных целей;<br>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности);<br>Определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении.<br><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i><br>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>Основы здорового образа жизни;<br>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br>Средства профилактики перенапряжения;<br>Естественно-научную сущность проблемы здоровьесбережения, возникшей в ходе профессиональной деятельности;<br>Взаимосвязь производительного труда и здорового образа жизни. | Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе:<br>-письменных /устных ответов;<br>-тестирования.<br>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы:<br>-на практических занятиях;<br>-при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха;<br>-при тестировании в контрольных точках. |
| Итоговая аттестация усвоенных знаний и усвоенных умений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Экспертная оценка при проведении <b><u>дифференцированного зачета</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура.