

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 10.07.2026 12:52:59  
Уникальный программный ключ:  
798bda65f59de1a8277f686f17101d17c9030c11fd1b66dc41f10a85160



**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**

### **учебной дисциплины**

#### **ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

(индекс и наименование учебной дисциплины)

#### **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**

(код и наименование специальности)

#### **Специалист по поварскому и кондитерскому делу**

(наименование квалификации)

#### **ОЧНАЯ**

(форма обучения)

СОГЛАСОВАНА:

Предметно – цикловой комиссией специальности Поварское и кондитерское дело

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования

43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
(код и наименование специальности)

Протокол № 5 от «12» января 2026 года

Председатель предметно-цикловой комиссии

 /Н. С. Грушина  
подпись                      Инициалы и Фамилия

Заместитель начальника отдела СПО

 /Л. В. Сорокина  
подпись                      Инициалы и Фамилия

УТВЕРЖДЕНА:

Начальник отдела СПО

 /С. А. Марковская  
подпись                      Инициалы и Фамилия

Составители: Колмыков А.В., Колмыкова М.А., преподаватели ОСПО Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова

(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

Рецензент: Бобров Е.В. преподаватель – организатор Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Краснодарского края «Краснодарский монтажный техникум»

(Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ)

## Содержание

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура.....   | 4  |
| 2. Структура рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура» .....            | 4  |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура» .....    | 10 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура» ..... | 11 |

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура

индекс и наименование дисциплины

### 1.1. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

| Код ОК, ПК | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК.08      | У.01 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У.02 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>У.03 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | З.01 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>З.02 основы здорового образа жизни;<br>З.03 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);<br>З.04 средства профилактики перенапряжения |

## 2. Структура рабочей программы учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

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

| Вид учебной работы <sup>1</sup>                               | Объем в часах |
|---------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы (всего)</b>                | <b>168</b>    |
| в том числе:                                                  |               |
| теоретическое обучение                                        | 6             |
| практические занятия                                          | 156           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                 | <b>6</b>      |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |               |

<sup>1</sup> Вид учебной работы указывается в соответствии с учебным планом, а в случае отсутствия удалить из списка

| Наименование разделов и тем                                                                                         | Содержание учебного материала, лабораторные работы, практические занятия и практическая подготовка, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов | Коды компетенций ОК, ПК |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|
| 1                                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3           | 4                       |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>6</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1</b><br><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b><br><b>Здоровый образ жизни.</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br><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           | ОК 8                    |
|                                                                                                                     | <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 8                    |
| <b>Тема 1.2 Здоровый образ жизни</b>                                                                                | <b>Содержание учебного материала</b><br><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 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 гипокinezия. Оценка двигательной актив- | 2           | ОК 8                    |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
|                                                                                                 | ности 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. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. |           |      |
|                                                                                                 | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>10</b> |      |
|                                                                                                 | Выполнение комплексов дыхательных упражнений.<br>Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Выполнение комплексов упражнений для глаз.<br>Выполнение комплексов по формированию осанки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.<br>Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Выполнение комплексов по профилактике плоскостопия.<br>Выполнение комплексов упражнений при сутулости нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Ведение дневника самоконтроля.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         | ОК 8 |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |      |
| <b>Тема 2.1 Легкая атлетика.<br/>Кроссовая подготовка</b>                                       | <b>Практические занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>20</b> |      |
|                                                                                                 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Обучение техники высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Обучение техники высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Обучение техники стартового ускорения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Обучение техники бега в целом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | ОК 8 |
|                                                                                                 | Обучение техники бега по пересеченной местности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         | ОК 8 |

|                                             |                                                                                                                                                            |           |      |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
|                                             | Обучение технике финиширования                                                                                                                             | 2         | ОК 8 |
|                                             | Круговая тренировка. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.                                                         | 2         | ОК 8 |
|                                             | Оздоровительный бег для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.                       | 2         | ОК 8 |
| <b>Тема 2.2 Общая физическая подготовка</b> | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                | <b>14</b> |      |
|                                             | Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы                                                                                                | 2         | ОК 8 |
|                                             | Выполнение беговых и прыжковых упражнений                                                                                                                  | 2         | ОК 8 |
|                                             | Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ), в том числе в парах и с предметами                                                                 | 2         | ОК 8 |
|                                             | Дыхательная гимнастика                                                                                                                                     | 2         | ОК 8 |
|                                             | Оздоровительный бег                                                                                                                                        | 2         | ОК 8 |
|                                             | Подвижные игры различной интенсивности                                                                                                                     | 2         | ОК 8 |
|                                             | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты                                                                                       | 2         | ОК 8 |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры</b>            |                                                                                                                                                            |           |      |
| <b>Тема 3.1 Баскетбол</b>                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                | <b>18</b> |      |
|                                             | Техника безопасности при игре в баскетбол.<br>Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приемов игры | 2         | ОК 8 |
|                                             | Повороты без мяча и с мячом                                                                                                                                | 2         | ОК 8 |
|                                             | Ловля и передача мяча одной и двумя руками                                                                                                                 | 2         | ОК 8 |
|                                             | Передача и ловля мяча при встречном движении                                                                                                               | 2         | ОК 8 |
|                                             | Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед                                                                                                      | 2         | ОК 8 |
|                                             | Эстафеты с перемещениями                                                                                                                                   | 2         | ОК 8 |
|                                             | Подводящие игры.                                                                                                                                           | 2         | ОК 8 |
|                                             | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр                                                                                      | 2         | ОК 8 |
|                                             | Учебная игра                                                                                                                                               | 2         | ОК 8 |
|                                             |                                                                                                                                                            |           |      |
| <b>Тема 3.2 Волейбол</b>                    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                | <b>18</b> |      |
|                                             | Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры и соревнований                                                                                      | 2         | ОК 8 |
|                                             | Техника и обучение техническим приемам игры                                                                                                                | 2         | ОК 8 |
|                                             | Обучение различным способам перемещения                                                                                                                    | 2         | ОК 8 |
|                                             | Эстафеты с перемещениями                                                                                                                                   | 2         | ОК 8 |
|                                             | Позиционные игры с верхней передачей мяча                                                                                                                  | 2         | ОК 8 |
|                                             | Позиционные игры с приемом мяча снизу двумя руками                                                                                                         | 2         | ОК 8 |

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                         |           |      |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
|                                                                    | Упражнения для развития ловкости и быстроты. Эстафеты с элементами волейбола.                                                                                                                                                           | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр                                                                                                                                                                   | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Учебная игра                                                                                                                                                                                                                            | 2         | ОК 8 |
| <b>Тема 3.3 Футбол</b>                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>16</b> |      |
|                                                                    | Техника безопасности при игре в футбол. Быстрый бег с мячом                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Тренировка быстроты подачи и обработки мяча                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Владение мячом и отбор мяча                                                                                                                                                                                                             | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Передачи по воздуху и длинные передачи                                                                                                                                                                                                  | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Эстафеты с перемещениями                                                                                                                                                                                                                | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите                                                                                                                                                                  | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр                                                                                                                                                                   | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Учебная игра                                                                                                                                                                                                                            | 2         | ОК 8 |
| <b>Раздел 4. Гимнастика</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |           |      |
| <b>Тема 4.1</b> Строевые приемы. Техника акробатических упражнений | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>14</b> |      |
|                                                                    | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)                                                                                                                                            | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | ОРУ. Строевые упражнения                                                                                                                                                                                                                | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Отработка техники акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)                                                                                           | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями.                                                      | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                 | 2         | ОК 8 |
|                                                                    | Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.                                                                                                                                                                                    | 2         | ОК 8 |
| <b>Тема 4.2</b> Составление комплекса общеразвивающих упражнений   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                             | <b>14</b> |      |
|                                                                    | Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).                                                                                             | 2         | ОК 8 |



|                                                                                              |                                                                                                                                                  |            |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
| (ОРУ) и проведение их обучающимися                                                           | Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ |            |      |
|                                                                                              | Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                         | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                              | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы регулирования нагрузки.                                                         | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Контроль комбинации на бревне, брусьях.                                                                                                          | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике.                                                                                       | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                    | 2          | ОК 8 |
| <b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                     |                                                                                                                                                  |            |      |
| <b>Тема 5.1</b> 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          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений для утренней гимнастики                                                                                                      | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений для глаз                                                                                                                     | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений по формированию осанки                                                                                                       | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс дыхательных упражнений                                                                                                                  | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений для профилактики заболеваний суставов                                                                                        | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений для профилактики варикозного расширения вен                                                                                  | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Развитие мышц плечевого пояса, туловища и стопы                                                                                                  | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Упражнения для статической выносливости мышц пальцев и кистей рук                                                                                | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Упражнения с отягощением для укрепления мышц ног                                                                                                 | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений для развития быстроты                                                                                                        | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений для развития гибкости                                                                                                        | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений для развития координации                                                                                                     | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс упражнений производственной гимнастики                                                                                                  | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Комплекс физических упражнений, влияющих на общее состояние здоровья                                                                             | 2          | ОК 8 |
|                                                                                              | Составление индивидуального плана физического развития обучающегося                                                                              | 2          | ОК 8 |
| <b>Самостоятельная работа</b>                                                                |                                                                                                                                                  | <b>6</b>   |      |
| <b>Всего</b>                                                                                 |                                                                                                                                                  | <b>168</b> |      |

### **3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

Рабочее место преподавателя;

Рабочие места обучающихся;

Стационарная доска;

Проектор; Экран для проектора;

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

Стационарные учебно-наглядные пособия (плакаты);

Переносные учебно-наглядные пособия.

Программное обеспечение:

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

Перечень основного оборудования:

кольца баскетбольные; щиты баскетбольные; сетки баскетбольные; мячи баскетбольные; стойки волейбольные; сетка волейбольная; волейбольные мячи; насос для мячей; волейбольные мячи; набор для бадминтона; гантели 0,5, 1, 2, 3, 4, 5 кг; макет учебно-тренировочной гранаты Ф-1; гранаты учебные для метания 300, 500, 700 гр; гири любительская 16, 24, 32; турник уличный; полоса препятствий - одиночный окоп (мобильный), стенка с двумя проломами (мобильная).

#### **Программное обеспечение**

Windows 10 Pro, Microsoft Office 2010, Visual studio 2019, Cisco Packet Tracer 6.2, MySQL 8.0.40.0, 1С, Acrobat Reader DC, ConsultantPlus, Project Expert, Kaspersky Endpoint Security 12.8.0.505

#### **3.2. 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.

##### **3.2.1. 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> (дата обращения: 23.05.2024).

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> (дата обращения: 23.05.2024).

### 3.2.2. Интернет-издания

Электронно-библиотечная система [Znanium](http://znanium.com): <http://znanium.com>

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

### 3.3 Интерактивные формы обучения студентов при изучении дисциплины

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

## 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура»

Отдел СПО, реализующий 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.**

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)                                                                       | Критерии оценки                                                                                                              | Формы и методы оценки                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                 |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. |

|                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности                              | применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;                              | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                                                                                    |
| пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.          | пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии/ специальности.             | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                                                                                    |
| <b>Знания:</b>                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |
| роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;                     | понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;             | Устный опрос.<br>Тестирование.<br>Результаты выполнения контрольных нормативов<br>Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта |
| основы здорового образа жизни;                                                                                  | ведёт здоровый образ жизни;                                                                                      | Тестирование.                                                                                                                                      |
| условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;                   | понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии;                      | Результаты выполнения контрольных нормативов                                                                                                       |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности, ведение дневника самоконтроля | Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта                                                                                   |
| <b>Итоговая аттестация усвоенных знаний и освоенных умений</b>                                                  |                                                                                                                  | Экспертная оценка при проведении <u><b>дифференцированного зачёта</b></u>                                                                          |

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