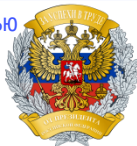


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Петровская Анна Викторовна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 26.09.2025 14:09:39  
Уникальный программный ключ:  
798bda65f8d774c86f17c0d179038716d1b6d16e1208c5b99



**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

**СГ.ДВ. 01.02 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(индекс и наименование учебной дисциплины)

**38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

(код и наименование специальности)

**бухгалтер**

(наименование квалификации)

**очная, заочная**

(форма обучения)

СОГЛАСОВАНА:

Предметно – цикловой комиссией  
специальности Экономика и бухгалтерский  
учет

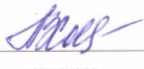
Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
среднего профессионального образования  
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по  
отраслям)

Протокол № 6 от «14» января 2025года

Председатель предметно-цикловой  
комиссии

 / А.А.Зуб  
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 отдела СПО, Краснодарского филиала ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

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

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

Лукинова И.Ю., преподаватель отдела СПО Краснодарского филиала ФГБОУ ВО РЭУ им. Г.В. Плеханова

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

## Содержание

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура..... | 4  |
| 2. Структура и содержание учебной дисциплины СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура.....                 | 4  |
| 3. Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура.....   | 14 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура..... | 15 |

## 1. Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины

### СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура

#### 1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ):

Учебная дисциплина СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура принадлежит к социально-гуманитарному циклу.

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

| Код ОК, ПК                                                                                                                                                                                   | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде                                                                                                                        | У.1 Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                 | З.1 Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | У.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У.3 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>У.4 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | З.2 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>З.3 основы здорового образа жизни;<br>З.4 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>З.5 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности |

## 2. Структура и содержание учебной дисциплины СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура

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

#### Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                            | Объем в часах |
|---------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы (всего)</b>                | <b>128</b>    |
| в том числе:                                                  |               |
| теоретическое обучение                                        | 6             |
| практические занятия                                          | 122           |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |               |

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы                                            | Объем в часах |
|---------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>Объем образовательной программы (всего)</b>                | <b>128</b>    |
| в том числе:                                                  |               |
| теоретическое обучение                                        | 8             |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | <b>120</b>    |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |               |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура**  
**Очная форма обучения**

| 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. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>6</b>    |                         |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>2</b>    | ОК 04<br>ОК 08          |
|                                                                                                                                                    | Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура»               | 2           |                         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>4</b>    | ОК 04<br>ОК 08          |
|                                                                                                                                                    | 1.Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.                    | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | 2.Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 2           |                         |
| <b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>30</b>   |                         |
| <b>Тема 2.1.</b><br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы                                                | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>    | ОК 04<br>ОК 08          |
|                                                                                                                                                    | 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование основных элементов техники изучаемого вида спорта                                                                                                                                               | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | 2.Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения                                                                                                                          | 2           |                         |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Совершенствование техники длительного бега                                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>10</b>   | ОК 04<br>ОК 08          |
|                                                                                                                                                    | 1.Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут, техники бега на средние и длинные дистанции                                                                                                                                               | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | 2.Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.                                                                                                                                                | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | 3.Совершенствование техники спринтерского бега                                                                                                                                                                                                                         | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | 4.Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м                                                                                                                                                                                     | 2           |                         |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |           |                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                                    | (девушки) и 3 000 м (юноши))                                                                                                                                                                      |           |                |
|                                                                                    | 5.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                            | 2         |                |
| <b>Тема 2.3.</b><br>Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                       | <b>4</b>  |                |
|                                                                                    | 1.Специальные упражнения прыгуна, общая физическая подготовка (ОФП)                                                                                                                               | 2         | ОК 04          |
|                                                                                    | 2.Совершенствование физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                                                                   | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 2.4.</b><br>Эстафетный бег 4x100.<br>Челночный бег                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                       | <b>4</b>  |                |
|                                                                                    | 1.Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега                                                                                                                                              | 2         | ОК 04          |
|                                                                                    | 2.Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)                                                                                            | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 2.5.</b><br>Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                       | <b>8</b>  |                |
|                                                                                    | 1.Выполнение контрольных нормативов в беге 30 м, 60 м, 100 м, 400 м, 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость | 2         | ОК 04          |
|                                                                                    | 2.Выполнение контрольных нормативов в беге 500 м (д), 1000 м (ю), 2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                           | 2         | ОК 08          |
|                                                                                    | 3.2000 м (д), 3000 м (ю); прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                                                                                           | 2         |                |
|                                                                                    | 4.Выполнение контрольных нормативов, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость                                                                                | 2         |                |
| <b>Раздел 3. Волейбол</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                   | <b>18</b> |                |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП) | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  |                |
|                                                                                    | 1.Техника безопасности на занятиях волейболом. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП                                                                                 | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 3.2.</b><br>Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП        | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  |                |
|                                                                                    | 1.Выполнение комплекса упражнений по ОФП                                                                                                                                                          | 2         | ОК 04<br>ОК 08 |
| <b>Тема 3.3.</b><br>Нижняя прямая и боковая подача. ОФП                            | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  | ОК 04          |
|                                                                                    | 1.Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног                                                                                                     | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 3.4.</b>                                                                   | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  | ОК 04          |

|                                                                                                                 |                                                                                                                                         |           |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
| Верхняя прямая подача. ОФП                                                                                      | 1.Обучение стойки волейболиста, верхней подачи, нападающему удару                                                                       | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 3.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении                                                           | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 04          |
|                                                                                                                 | 1.Отработка тактики игры в защите и нападении, выполнение приёмов передачи мяча                                                         | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 3.6.</b><br>Основы методики судейства                                                                   | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 04          |
|                                                                                                                 | 1.Отработка навыков судейства в волейболе                                                                                               | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 3.7.</b><br>Контроль выполнения тестов по волейболу                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                             | <b>6</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | 1.Выполнение передачи мяча в парах                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                                                                 | 2.Игра по упрощённым правилам волейбола                                                                                                 | 2         |                |
|                                                                                                                 | 3.Игра по правилам                                                                                                                      | 2         |                |
| <b>Раздел 4. Баскетбол</b>                                                                                      |                                                                                                                                         | <b>16</b> |                |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП                                        | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 04          |
|                                                                                                                 | 1.Техника безопасности на занятиях баскетболом. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног                          | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 4.2.</b><br>Передачи мяча. ОФП                                                                          | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 04          |
|                                                                                                                 | 1.Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 4.3.</b><br>Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП                      | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | 1.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса                                               | 2         |                |
| <b>Тема 4.4.</b><br>Техника штрафных бросков. ОФП                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                             | <b>2</b>  | ОК 04          |
|                                                                                                                 | 1.Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног                                                                | 2         | ОК 08          |
| <b>Тема 4.5.</b><br>Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам | <b>Практические занятия</b>                                                                                                             | <b>4</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | 1.Игра по упрощённым правилам баскетбола                                                                                                | 2         |                |
|                                                                                                                 | 2.Игра по правилам                                                                                                                      | 2         |                |
| <b>Тема 4.6.</b><br>Практика судейства в баскетболе                                                             | <b>Практические занятия</b>                                                                                                             | <b>4</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                                 | 1.Практика в судействе соревнований по баскетболу                                                                                       | 2         |                |
|                                                                                                                 | 2.Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и                                                          | 2         |                |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|                                                                                                         | броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»                                                                                                                                                                                                                   |           |                |
| <b>Раздел 5. Гимнастика</b>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>32</b> |                |
| <b>Тема 5.1.</b><br>Строевые приемы                                                                     | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                         | 1.Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.                                                                                                          | 2         |                |
|                                                                                                         | 2.Отработка строевых приемов                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |                |
| <b>Тема 5.2.</b><br>Техника акробатических упражнений                                                   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>4</b>  | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                         | 1.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         |                |
|                                                                                                         | 2.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться)                                                                                                                                                | 2         |                |
| <b>Тема 5.3.</b><br>Спортивная гимнастика                                                               | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                         | 1.Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки. Знать правила техники безопасности; уметь страховать партнера, комплексы упражнений с гантелями, гириями. Разучивание и выполнение связок на снаряде. ППФП                                                          | 2         |                |
|                                                                                                         | 2.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девочки); на параллельных брусьях (юноши)                                                                                                                                                                      | 2         |                |
|                                                                                                         | 3.Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девочки); на перекладине (юноши)                                                                                                                                                                                              | 2         |                |
|                                                                                                         | 4.Комбинации упражнений с набивными мячами, скакалкой.                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                |
|                                                                                                         | 5.Комбинации общих развивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков.                                                                                                                                                                    | 2         |                |
|                                                                                                         | 6.Разучивание и выполнение упражнений с гириями                                                                                                                                                                                                                                                | 2         |                |
| <b>Тема 5.4.</b><br>Составление комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ) и проведение их обучающимися | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>12</b> | ОК 04<br>ОК 08 |
|                                                                                                         | 1.Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, проведение с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ | 2         |                |
|                                                                                                         | 2.Выполнение комплекса ОРУ                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |                |
|                                                                                                         | 3.Контроль выполнения комплексов ОРУ.                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |                |
|                                                                                                         | 4.Техника выполнения упражнений по атлетической гимнастике. Методы                                                                                                                                                                                                                             | 2         |                |

|                                                                                                  |                                                                                                                                               |            |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
|                                                                                                  | регулирования нагрузки.                                                                                                                       |            |       |
|                                                                                                  | 5.Контроль комбинации на бревне, брусках.                                                                                                     | 2          |       |
|                                                                                                  | 6.Контроль выполнения упражнений по атлетической гимнастике. ППФП                                                                             | 2          |       |
| <b>Раздел 6. Бадминтон</b>                                                                       |                                                                                                                                               | <b>14</b>  |       |
| <b>Тема 6.1.</b><br>Игровая стойка, основные удары в бадминтоне                                  | <b>Практическое занятия</b>                                                                                                                   | <b>2</b>   | ОК 04 |
|                                                                                                  | 1.Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса       | 2          | ОК 08 |
| <b>Тема 6.2.</b><br>Поддачи                                                                      | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                   | <b>2</b>   | ОК 04 |
|                                                                                                  | 1.Отработка подач                                                                                                                             | 2          | ОК 08 |
| <b>Тема 6.3.</b><br>Нападающий удар                                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                   | <b>2</b>   | ОК 04 |
|                                                                                                  | 1. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смэш»                                                                                       | 2          | ОК 08 |
| <b>Тема 6.4.</b><br>Судейство соревнований по бадминтону                                         | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                   | <b>8</b>   |       |
|                                                                                                  | 1.Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону                                                                           | 2          | ОК 04 |
|                                                                                                  | 2.Контроль техники подач, ударов справа, слева                                                                                                | 2          | ОК 08 |
|                                                                                                  | 3.Контроль техники игры: одиночные, парные игры                                                                                               | 2          |       |
|                                                                                                  | 4.Игра по правилам                                                                                                                            | 2          |       |
| <b>Раздел 7. Настольный теннис</b>                                                               |                                                                                                                                               | <b>2</b>   |       |
| <b>Тема 7.1.</b><br>Настольный теннис                                                            | <b>Практическое занятие</b>                                                                                                                   | <b>2</b>   | ОК 04 |
|                                                                                                  | 1.Техника безопасности по настольному теннису. Изучение элементов стола и ракетки. Обучение тактическим и техническим действиям, подаче. Игра | 2          | ОК 08 |
| <b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>                         |                                                                                                                                               | <b>10</b>  |       |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                   | <b>10</b>  |       |
|                                                                                                  | 1.Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий для различных групп труда.                      | 2          |       |
|                                                                                                  | 2.Формирование профессионально значимых физических качеств                                                                                    | 2          | ОК 04 |
|                                                                                                  | 3.Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально- прикладной физической культуры в режиме дня специалиста                    | 2          | ОК 08 |
|                                                                                                  | 4.Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов                                                                                  | 2          |       |
|                                                                                                  | 5.Специальные упражнения для развития основных мышечных групп.                                                                                |            |       |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                  |                                                                                                                                               | <b>2</b>   |       |
| <b>Всего:</b>                                                                                    |                                                                                                                                               | <b>128</b> |       |

## Заочная форма обучения

| 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. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>128</b>  |                         |
| Тема 1. Знания о физической культуре                                                                                                               | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>    | ОК 04<br>ОК 08          |
|                                                                                                                                                    | 1. Прикладная роль физической культуры. Способы развития физических качеств. Значение физической культуры в современном обществе.<br>2. 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.                                                                                                                            | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>70</b>   |                         |
|                                                                                                                                                    | Физические качества человека и необходимость их совершенствования. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и влияние на здоровье.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 70          |                         |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>4</b>    | ОК 04<br>ОК 08          |
|                                                                                                                                                    | 1. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.<br>2. Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки. Разработка дневника самоконтроля | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2           |                         |
|                                                                                                                                                    | <b>Самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>50</b>   |                         |
|                                                                                                                                                    | Дневник самоконтроля для отслеживания развития функциональных возможностей организма, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре, упражнения для развития брюшных мышц, беговые упражнения, пилатес, стретчинг, силовые упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, упражнения способствующие развитию выносливости, координации и скорости реакции на различные раздражители. Упражнения в воде, акваэробика. Этапы зарождения Олимпийских игр. Зимние Олимпийские игры.                              | 50          |                         |
| <b>Всего:</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>128</b>  |                         |

### **3. Условия реализации учебной дисциплины СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура**

Программа адаптивной физической культуры направлена на формирование жизненно необходимых знаний, умений и навыков по сохранению и поддержанию организма в активном функциональном состоянии, обучение технике правильного выполнения физических упражнений, осознании занимающихся жизненно необходимой потребности в двигательной активности. К каждому студенту требуется индивидуальный подход, поэтому при выборе конкретных физических упражнений, рекомендованных студентам, внимание обращается на физические способности студента, специфику его заболевания и уровень его социальной адаптации.

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

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

**Кабинет социально-экономических дисциплин** (для проведения лекционных занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций)

##### Оборудование учебного кабинета:

- Рабочее место преподавателя;
- Рабочие места обучающихся;
- Стационарная доска;

##### Технические средства обучения:

- Проектор (переносной);
- Экран для проектора (переносной);
- Ноутбук (переносной) с установленным ПО, подключением к Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета;
- Стационарные учебно-наглядные пособия (плакаты);
- Переносные учебно-наглядные пособия.

##### Программное обеспечение:

- Операционная система Windows 10
- Пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010 Rus,
- Антивирусная программа Касперского Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Расширенный Rus Edition,
- PeaZip, Adobe Acrobat Reader DC

**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.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### Основные источники:

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> (дата обращения: 23.05.2024)
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> (дата обращения: 23.05.2024).
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> (дата обращения: 23.05.2024).
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> (дата обращения: 23.05.2024).
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> (дата обращения: 23.05.2024).
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> (дата обращения: 23.05.2024).

##### Дополнительные источники:

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).

##### Интернет-ресурсы:

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.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 СГ.ДВ. 01.02

##### Адаптационная 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |
| У.1 Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности<br>У.2 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>У.3 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>У.4 пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности | Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплексе оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине «СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура». | Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.                                                   |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   |
| 3.1 Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий<br>3.2 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>3.3 основы здорового образа жизни;<br>3.4 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;<br>3.5 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной                                              | Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплексе оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине «СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура». | Экспертная оценка при проведении устного опроса, тестирования<br><br>Результаты выполнения контрольных нормативов |

|                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| направленности                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                           |
| <b>Итоговая аттестация усвоенных знаний и освоенных умений</b> | Оценочные средства для всех видов контроля отражены в комплекте оценочных средств (КОС) по учебной дисциплине «СГ.ДВ. 01.02 Адаптационная физическая культура». | Экспертная оценка при проведении <b><u>дифференцированного зачета</u></b> |