

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»**

**(ФГБОУ ВО «РГУ»)**

Гуманитарный колледж

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)**

2024 г.

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

Протокол № 1 от «04» сентября 2023 г.

Разработана на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта СПО по  
специальности 54.02.01 Дизайн (по  
отраслям), (утвержден Приказом  
Минпросвещения России от 05.05.2022 №  
308)

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

Рецензент: Жебелева Е.В., преподаватель Гуманитарного колледжа РГГУ

## Содержание

|   | стр. |
|---|------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | 4    |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | 6    |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | 15   |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | 17   |

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям), утвержденного Приказом Минпросвещения России от 05.05.2022 №308.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по направлениям подготовки, специальностям и рабочим профессиям СПО, входящим в состав укрупненной группы 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

Рабочая программа дисциплины Адаптивная физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем составлена на основе рабочей программы дисциплины Физическая культура для студентов специальной и подготовительной медицинских групп.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий дисциплиной Физическая культура все обучающиеся обязаны предоставлять медицинскую справку с указанием группы здоровья.

**1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:** дисциплина Физическая культура / Адаптивная физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и является дисциплиной ОГСЭ 04.

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

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для студентов с ослабленным здоровьем дополнительной **целью** является формирование компенсаторных процессов, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Студенты выполняют только те разделы программы и требования, которые доступны им по состоянию здоровья.

Для решения поставленной цели определены **задачи**:

1. повышение и поддержание умственной и физической работоспособности и психоэмоциональной устойчивости;
2. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
3. использование средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья;
4. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии;
5. обучение правилам самостоятельного подбора, составления и выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики;
6. ликвидирование остаточных явлений после перенесенных заболеваний с помощью корригирующей гимнастики;
7. осуществление врачебно-педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий;
8. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и физических качеств;
9. соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- адаптировать полученные знания, использовать их здорового образа.

В результате освоения дисциплины Физическая культура обучающийся должен **знать**:

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

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

- Итого (включая самостоятельную работу) нагрузка обучающегося - 180 часов, в том числе:
- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося – 180 часов;
  - теоретические занятия – 2 часа;
  - в формате практической подготовки – 178 часов.

#### **1.5. Результаты освоения программы дисциплины**

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

| <b>Код</b> | <b>Наименование результата обучения</b>   |
|------------|---|
| ОК 4       | Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;   |
| ОК 8       | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b>Объем часов</b> |
|--|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>180</b>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка в формате практической подготовки (всего)</b>          | <b>180</b>         |
| в том числе:   |                    |
| практические занятия   | 178                |
| В форме практической подготовки  | 178                |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачёта в 3-7 семестрах и дифференцированного зачета в 8-м. |                    |

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

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Формируемые общие и профессиональные компетенции |
|---|--|-------------|--|
| 1   | 2  | 3           | 4  |
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>   |  | <b>14</b>   |  |
| <p>Тема 1.1.<br/>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.</p> | <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p> | 1           | ОК 8   |
|   | <p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на</li> </ol>  | 10          | ОК 4<br>ОК 8                                     |

|   |   |           |      |
|---|---|-----------|------|
|   | укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.   |           |      |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.<br>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.<br>3. Подготовка реферата* (по выбору)   |           |      |
| <b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b> |   | <b>84</b> |      |
| Тема 2.1.<br>Общая физическая подготовка  | <b>Теоретические сведения.</b> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.<br><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. | 1         | ОК 8 |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Легкоатлетическая разминка, бег<br>Разминка, тренировка на быстроту и ловкость<br>Разминка, тренировка на гибкость<br>Бег на общую выносливость, спортивные игры<br>Бег на общую выносливость, разминка, волейбол<br>Бег на общую выносливость, общая физическая подготовка, волейбол<br>Бег на общую выносливость, спортивные игры  | 16        | ОК 8 |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.<br><b>Контрольная аттестация**</b>   | 4         |      |
| Тема 2.2.<br>Лёгкая атлетика  | Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.  | -         | ОК 8 |
|   | <b>Практические занятия</b><br>Практические занятия по лёгкой атлетике.<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.  | 24        | ОК 8 |



|                              |   |    |               |
|------------------------------|---|----|---------------|
|                              | -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.  |    |               |
|                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>1. Подготовка реферата* (по выбору)<br>2. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.  |    |               |
|                              | <b>Контрольная аттестация**</b>   | 2  |               |
| Тема 2.3.<br>Спортивные игры | <b>Волейбол.</b><br>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.<br><b>Футбол.</b><br>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.<br><b>Бадминтон.</b><br>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.<br><b>Настольный теннис.</b><br>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. | -  | ОК 4,<br>ОК 8 |
|                              | <b>Практические занятия</b><br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.<br>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.<br>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.<br>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.<br>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и  | 16 | ОК 4,<br>ОК 8 |

|           |                                 |  |    |      |
|-----------|---------------------------------|--|----|------|
|           |                                 | проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.  |    |      |
|           |                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся.</b><br>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.<br>2. Подготовка реферата*   |    |      |
| Тема 2.4. | Аэробика (девушки)              | Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками. Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головы" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. | -  | ОК 8 |
|           |                                 | <b>Практические занятия.</b><br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:<br>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики,<br>-воспитание координации движений в процессе занятий.<br>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.<br>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.  | 16 | ОК 8 |
|           |                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br>Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.  |    |      |
|           | Атлетическая гимнастика (юноши) | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка.<br>Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний   | -  | ОК 8 |
|           |                                 | <b>Практические занятия</b><br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.   | 16 | ОК 8 |

|  |  |           |               |
|--|--|-----------|---------------|
|  | <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p> |           |               |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>   |           |               |
|  | <b>Контрольная аттестация**</b>  | 2         |               |
| <b>Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального или коллективного практического опыта)</b> |  | <b>82</b> |               |
| Тема 3.1.<br>Основа физической и спортивной подготовки   | <p>Физическая подготовка как часть физического спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Способы овладения двигательными умениями и навыками. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности. Базовые основы подготовки спортсмена. Структура и характеристика ее циклов. Спортивная тренировка как многолетний процесс.</p>  | -         | ОК 8          |
|  | <p><b>Практические занятия</b><br/>Развитие выносливости, разминка, бег<br/>Воспитание ловкости и гибкости, подвижные игры<br/>Воспитание ловкости и быстроты, эстафета, подвижные игры<br/>Развитие силовых возможностей, общая физическая подготовка</p>   | 24        | ОК 4,<br>ОК 8 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>1. Подготовка реферата* (по выбору)<br/>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий</p>  |           |               |
|  | <b>Контрольная аттестация**</b>  | 2         |               |
| Тема 3.2.<br>Направленность средств, методов и форм физического воспитания   | <p>Обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей. Формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту. Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования. Совершенствование ранее изученных двигательных действий. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.</p>   | -         | ОК 4,<br>ОК 8 |

|  |  |            |               |
|--|--|------------|---------------|
|  | <p><b>Практические занятия</b><br/>         Воспитание выносливости, кросс<br/>         Воспитание координационных движений и ловкости, спортивные игры<br/>         Воспитание быстроты, эстафета<br/>         Разминка, беговые упражнения<br/>         Разминка, общая физическая подготовка, игровая часть<br/>         Разминка, эстафета, заминка<br/>         Разминка, беговые упражнения на скорость<br/>         Разминка, силовые упражнения, игра<br/>         Разминка, прыжковые упражнения<br/>         Игровое занятие<br/>         Развитие выносливости, разминка, бег<br/>         Воспитание ловкости и гибкости, подвижные игры<br/>         Воспитание ловкости и быстроты, эстафета, подвижные игры<br/>         Развитие силовых возможностей, общая физическая подготовка<br/>         Бег на общую выносливость, спортивные игры</p> | 30         |               |
|  | <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>         1. Подготовка реферата* (по выбору)<br/>         2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий</p>  |            |               |
|  | <b>Контрольная аттестация**</b>  | 4          |               |
| Тема 3.3.<br>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом  | Профилактика травматизма. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.  |            |               |
|  | <p><b>Практические занятия</b><br/>         Разминка, беговые упражнения, игровая часть<br/>         Разминка, общая физическая подготовка, эстафета<br/>         Разминка, общая физическая подготовка, упражнения на развитие ловкости<br/>         Разминка, беговые упражнения, комплексное силовое упражнение, игры<br/>         Разминка, бег, игровая часть</p>   | 18         | ОК 4,<br>ОК 8 |
|  | <p><b>Самостоятельная работа:</b><br/>         самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам.</p>  |            |               |
|  | <b>Контрольная аттестация**</b>  | 2          |               |
| <b>Всего:</b>  |  | <b>180</b> |               |
| <p>* <b>Темы рефератов:</b><br/>         1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.<br/>         2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.<br/>         3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.<br/>         4. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.<br/>         5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.<br/>         6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие</p> |  |            |               |

гиподинамии, гипердинамии.

7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
12. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
13. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
14. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
15. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
16. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
17. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
18. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
19. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
20. Понятие Профессионально-Прикладной Физической Подготовки, ее цели, задачи и содержание.
21. Олимпийские игры Древней Греции.
22. Становление и развитие современных Олимпийских игр.
23. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
24. Развитие Олимпийского движения в России.
25. Международный Олимпийский Комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
26. Анализ современных летних Олимпийских игр.
27. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
28. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980г.
29. Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Афинах в 2004 г.
30. Итоги и анализ зимних Олимпийских игр в Турине 2006г.
31. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
32. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
33. Возникновение и развитие гимнастики.
34. Спортивные игры. История возникновения и развития.
35. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки, и т.п.)
36. Восточные единоборства, их история и развитие как видов спорта.
37. Плавание как вид спорта, история и развитие.
38. Русские национальные виды спорта и игры.
39. Национальные виды спорта и игры народов мира.
40. Крупнейшие спортивные сооружения России.

**\*\* Контрольные задания**

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

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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация дисциплины требует наличия спортивной площадки:

1. Площадка спортивная для воркаута;
2. Площадка спортивная открытая для игры в футбол, баскетбол, волейбол: ворота футбольные, щит баскетбольный с кольцом, стойка для волейбола;
3. Комплексная спортивная площадка;
4. Спортивный зал: канат для перетягивания, станок хореографический однорядный, стол для настольного тенниса, тир электронный, тренажер «подставка под штангу», турник силовой ИФ-РТ, степ платформа, набор шахмат, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, штанга, турник навесной, скамья гимнастическая, маты, спортивные мячи, коврики.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Печатные издания не используются. Дисциплина полностью обеспечена электронными изданиями.

##### **Основные источники:**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - М: Юрайт, 2022. - 493 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - М: Юрайт, 2022. - 191 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/492972>
3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: Юрайт, 2020. - 599 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

##### **Дополнительные источники:**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер [и др.]. - М: Юрайт, 2018. - 424 с. URL: <https://urait.ru/bcode/489849>
2. Физическая культура: учебник: для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы среднего профессионального образования / [Н. В. Решетников и др.]. - 19-е изд., стер. - М: Академия, 2018. - 175 с.
3. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - М: Юрайт, 2020. - 113 с. URL: <https://urait.ru/bcode/456547>

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

1. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N8/p2-9.htm>
2. <http://www.fizkult-ura.ru/node/838>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки результатов<br/>обучения</b>   |
|--|--|
| ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;   | – оценка выполнения практических занятий<br>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,  |
| ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | – составление профессиограммы,<br>– заполнение дневника самоконтроля<br>– защита реферата<br>– составление комплекса упражнений<br>– демонстрация комплекса ОРУ<br>– сдача контрольных нормативов<br>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)<br>– сдача нормативов ГТО<br>выполнение упражнений на дифференцированном зачете |