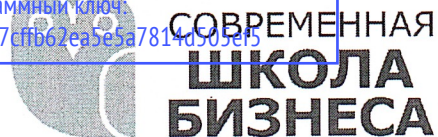


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Позоян Оксана Гарниковна  
Должность: директор филиала  
Дата подписания: 15.08.2023 10:49:06  
Уникальный программный ключ:  
f420766fb84d98e07c9fb62ea5e5a7814d505ef5



**БУДЕННОВСКИЙ ФИЛИАЛ КОЛЛЕДЖ  
«СОВРЕМЕННАЯ ШКОЛА БИЗНЕСА»  
ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

356800, г. Буденновск, 8 мкр-он, д.17А,  
1 мкр-он д.17  
+7(86559) 2-36-91  
+7(86559) 2-37-96  
[bf.college@mail.ru](mailto:bf.college@mail.ru)/[www.bf.ecmsb.ru](http://www.bf.ecmsb.ru)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор БФ ЧПОУ Колледж  
«Современная школа бизнеса»  
О.Г. Позоян  
«23» мая 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Общего и гуманитарного и социально-экономического учебного цикла  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование*

Год набора 2022

Буденновск, 2023

Рабочая программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547.

**Организация-разработчик:** Буденновский филиал частного профессионального образовательного учреждения Колледж «Современная школа бизнеса».

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура/Адаптивная физическая культура рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии информационных и специальных дисциплин.

Протокол № 10 от 22 мая 2023 года

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование» базовый уровень.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» относится к учебному циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

### **Цели освоения дисциплины:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи освоения дисциплины:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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

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

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

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

**Содержание учебной дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению и овладению следующих компетенций:**

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

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

#### **1.4.Рекомендуемоеколичествочасовнаосвоениепрограммыдисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 168 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов.

#### **Планируемые личностные результаты в ходе реализации образовательной программы**

Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	<b>ЛР 1</b>
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	<b>ЛР 2</b>

Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	<b>ЛР 6</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	<b>ЛР 9</b>
Ориентированный на работу в команде	<b>ЛР 19</b>
Стрессоустойчивый, коммуникабельный, инновационно мыслящий	<b>ЛР 24</b>

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
В том числе:	
лекционные занятия	2
практические занятия	166
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
<b>Форма итоговой аттестации – 3,4,5,6,7 семестры - Зачет, 8 семестр - Дифференцированный зачет</b>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура /

### Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>		<b>1,2</b>
<b>Тема 1.1.</b>	Содержание учебного материала <b>Основы методики самостоятельных занятий.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Методы тренировки. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
<b>Тема 1.2.</b>	Содержание учебного материала <b>Физические способности человека и их развитие.</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.	1	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Практический раздел</b>		
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание практических занятий</b> Комплексы общеразвивающих упражнений	<b>50</b> 2	<b>2,3</b>



	Построение. Перестроение в движении в колонну по двое, по трое.	2		
	Основы спортивной ходьбы	2		
	Техника бега с низкого и высокого старта	2		
	Техника бега на короткие дистанции 100 м	2		
	Техника бега на средние дистанции 200, 400 м	2		
	Техника бега на длинные дистанции 800, 1000 м	2		
	Бег на выносливость	2		
	Эстафетный бег	2		
	Челночный бег	2		
	Техника прыжка в длину	2		
	Подтягивания, отжимания висы на согнутых руках	2		
	Метание в цель	2		
	Виды бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени на технику.	4		
	Комплексы упражнений для развития силовых качеств.	4		
	Комплексы упражнений для развития гибкости.	4		
	Комплексы упражнений для развития быстроты.	4		
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (бег, прыжки).	4		
	Контрольно-зачетные нормативы по легкой атлетике (комплексы упражнений на развитие физических качеств).	4		
<b>Тема 2.2. Волейбол</b>		<b>52</b>		<b>2,3</b>
	<b>Содержание практических занятий</b>			
	Волейбол. Одежда и обувь для занятий. Изучение основной стойки. Прием мяча снизу.	4		
	Прием мяча снизу, сверху. Работа в парах через сетку.	4		
	Передача мяча в движении.	4		
	Поддача мяча сверху, снизу. Техника нападающего удара.	4		
	Игра на задней линии. Прием нападающего удара.	4		
	Блокирование. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	4		
	Совершенствование командных действий в защите.	4		
	Командные действия в нападении.	6		
	Прием, передача сверху – снизу. Зачет	6		

	Подача мяча сверху – снизу. Зачет.	6	
	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	6	
<b>Тема 2.3. Баскетбол</b>		<b>52</b>	
	<b>Содержание практических занятий</b>		<b>2,3</b>
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Одежда и обувь для занятий. Основные судейские жесты	2	
	Изучение элементов игры в баскетбол: передачи от груди двумя руками; передачи встречные в колоннах, в движении; ведение мяча. Передачи в парах в движении.	2	
	Броски в кольцо с двух шагов, передачи в тройках.	2	
	Ведение мяча, проход в парах с защитником.	2	
	Броски по кольцу с места, с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Передачи, ведение. Работа в парах. Отрыв.	2	
	Обводка противника. Броски в прыжке.	2	
	Личная защита.	2	
	Броски с разных дистанций. Подбор мяча от щита.	2	
	Ведение и передачи в парах. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Передачи. Ведения. Броски. Работа в парах с двумя защитниками. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Подбор мяча от щита. Работа в парах и тройках. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Отрыв – подбор – бросок в кольцо. Броски одной рукой. Игра по упрощенным правилам	2	

	Игра против одного защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Броски по кольцу с разных дистанций. Личная защита. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Проход в парах против одного – двух защитников. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Броски в прыжке одной рукой с двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Блокирование. Подбор отскочившего мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Ведение. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Защита – нападение 2*2. Игра по упрощенным правилам.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: ведение – низкое, высокое, змейкой.	4	
	Контрольно-зачетные нормативы: передачи –от груди, из-за спины, в пол, от щита.	2	
	Контрольно-зачетные нормативы: броски – штрафные, 3-очковые, из-под кольца.	2	
	Зонная защита.	2	
	Игра по правилам.	2	
	<b>3-7 семестр – Зачеты, 8 семестр - Дифференцированный зачет</b>	<b>12</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **2.3. Примерная тематика курсовых работ – не предусмотрены.**

### **2.4. Примерная тематика рефератов**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.
22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.

30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

### **2.5. Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Аутогенная тренировка.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств Вашей специальности.
30. Тесты и пробы ППФП.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.

2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
4. Средства лечебной физкультуры для студентов занимающихся в специальных медицинских группах.
5. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
6. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
10. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
11. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
12. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
13. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.
14. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
15. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
16. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
17. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
18. Техника бега на короткие дистанции.
19. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
20. Баскетбол. Техника игры в нападении.
21. Волейбол. Техника игры в нападении.
22. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
23. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
24. Средства профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.
25. Основы здорового образа жизни человека.
26. Влияние вредных привычек на здоровье студента.
27. Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления.
28. Средства восстановления функционального состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями.
29. Самоконтроль за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
30. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика.
31. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

32. Подвижные игры с элементами легкой атлетике.
33. Прикладные упражнения, используемые на занятиях по физической культуре. Их значение и краткая характеристика.
34. Рациональная техника ходьбы, бега, отталкиваний и приземлений.
35. Физические качества человека.
36. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
37. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
38. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
39. Физические упражнения при заболеваниях центральной нервной системы.
40. Физические упражнения при заболеваниях органов зрения.
41. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
42. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
43. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях центральной нервной системы.
44. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов зрения.
45. Средства лечебной физической культуры.
46. Основные правила проведения утренней гигиенической гимнастики.
47. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки у студентов.
48. Тесты для определения функционального состояния организма занимающихся.
49. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
50. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
51. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
52. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
53. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях центральной нервной системы.
54. Упражнения для сохранения и развития гибкости плечевых и тазобедренных суставов.
55. Основы техники бега на короткие дистанции.
56. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
57. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
58. Нетрадиционные виды гимнастики.
59. Баскетбол. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении.

60. Правила игры в стритбол.
61. Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.
62. Бадминтон. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
63. Методы контроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
64. Упражнения, способствующие развитию выносливости.
65. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
66. Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
67. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
68. Комплекс физических упражнений для восстановления работоспособности.
69. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
70. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
71. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
72. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
73. Упражнения для повышения функционального состояния организма.
74. Основы техники бега на средние дистанции.
75. Физическая культура в профессиональной деятельности.
76. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
77. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
78. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
79. Гимнастика: упражнение в висах и упорах.
80. Легкая атлетика: техника прыжка в длину с места.
81. Бег в сочетании с ходьбой.
82. Баскетбол. Тактика игры: групповые взаимодействия.
83. Волейбол. Элементы тактики нападения и защиты.
84. Комплекс производственной гимнастики.
85. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

##### **Спортивный комплекс:**

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

- футбольное поле – стандартные ворота – 2шт.;
- баскетбольная площадка – 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами;
- волейбольная площадка – металлические стойки для крепления в/б сеток;
- элементы полосы препятствий; легкоатлетические дорожки разных дистанций (спортивное оборудование для преодоления препятствий).

##### **Спортивный зал:**

- волейбольные мячи, футбольные мячи – 5 шт.,
- баскетбольные мячи – 5 шт.,
- фитнес-мяч – 1 шт.,
- гимнастические маты – 5 шт.,
- теннисный стол – 1 шт.,
- велотренажер – 1 шт.,
- кардиотренажер – 1 шт.,
- силовой тренажер с дисками – 1 шт.,
- скамья для пресса – 1 шт.,
- мешок боксерский – 1 шт.,
- боксерские перчатки – 1 шт.,
- беговая дорожка – 1 шт.
- электронное табло – 1 шт.,
- баскетбольные стойки – 2 шт.,
- волейбольные сетки – 1 шт.,
- гимнастические лестницы – 3 шт.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет–ресурсов, дополнительной литературы:

##### **Нормативно-правовые акты:**

##### **Основная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 11.03.2021).

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184> (дата обращения: 11.03.2021).

3. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

5. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 448 с. — ISBN 978-5-406-07960-7. — URL: <https://book.ru/book/938839> (дата обращения: 29.03.2021). — Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература (в том числе периодические издания):**

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> (дата обращения: 29.03.2021). — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

3. Федонов, Р.А. Физическая культура : учебник / Федонов Р.А. — Москва : Русайнс, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-4365-6697-9. — URL: <https://book.ru/book/939962> (дата обращения: 11.03.2021). — Текст : электронный.

4. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-

02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 12.03.2021).

5. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342> (дата обращения: 16.03.2021).

6. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (дата обращения: 16.03.2021).

### **Информационные справочно-правовые системы:**

1. КонсультантПлюс—<http://www.consultant.ru/>

### **Интернет–ресурсы:**

1. [www.book.ru](http://www.book.ru)

2. [www.znaniium.com](http://www.znaniium.com)

#### 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Выбор способа контроля зависит от цели, содержания оценивания и наличия ресурсов, обеспечивающих использование данного способа.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Семинар, устный и тестовый контроль Урок-викторина, семинарское занятие, тестовый контроль
<b>Знания</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный контроль, семинар, тестовый контроль, сообщения студентов
основы здорового образа жизни.	Семинар.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

(юноши), на низкой переклади не из виса лежа, количество о раз (девушки)								
---	--	--	--	--	--	--	--	--

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
--	------	------	--------

## ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5