

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГУ»)  
Гуманитарный колледж**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура /  
Адаптивная физическая культура**

**специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение**

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

Протокол № 1 от «10» сентября 2021 г.

Разработана на основе  
федерального государственного  
образовательного стандарта СПО  
по специальности 46.02.01 Документационное  
обеспечение управления и архивоведение  
(утвержден приказом Минобрнауки России  
от 11.08.2014 г. № 975)

Разработчики: Безрученко Н.В., Жебелева Е.В., Зюзина В.М., преподаватели  
Гуманитарного колледжа РГГУ

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

## Содержание

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура / Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена базовой подготовки в соответствии с ФГОС СПО по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

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 46.00.00 История и археология.

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.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура составлена для всех групп обучающихся, в том числе для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха (глухие, слабослышащие), нарушения зрения (слепые, слабовидящие), нарушения опорно-двигательного аппарата).

Все обучающиеся обязаны предоставлять медицинскую справку с указанием группы здоровья. В целях дифференцированного подхода к организации занятий по дисциплине инвалид должен предъявить индивидуальную программу реабилитации инвалида (ребенка-инвалида) с рекомендацией для обучения по специальности 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, содержащую информацию о необходимых специальных условиях обучения.

Лицо с ограниченными возможностями здоровья должно предъявить заключение психолого-медико-педагогической комиссии с рекомендацией для обучения по данной специальности, содержащее информацию о необходимых специальных условиях обучения.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:** 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 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:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося - 252 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 126 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 126 часов.

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

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

## 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>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>126</b>
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	124
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>126</b>
в том числе:	
подготовка реферата	18
внеаудиторная физическая работа	108
<b>Промежуточная аттестация</b> в форме 3-5 семестр – зачет 6 семестр – дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>30</b>	
<p>Тема 1.1. 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>	2	2
	<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>		
	<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> </ol>	12	

	<p>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</p> <p>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</p> <p>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</p> <p>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p> <p>3. Подготовка реферата* (по выбору)</p>	16	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>142</b>	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>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.</p> <p><b>Двигательные действия.</b> Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.</p>	-	1
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Легкоатлетическая разминка, бег</p> <p>Разминка, тренировка на быстроту и ловкость</p> <p>Разминка, тренировка на гибкость</p> <p>Бег на общую выносливость, спортивные игры</p> <p>Бег на общую выносливость, разминка, волейбол</p> <p>Бег на общую выносливость, общая физическая подготовка, волейбол</p> <p>Бег на общую выносливость, спортивные игры</p>	14	2
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.</p>	16	
	<b>Контрольная аттестация**</b>	4	



Тема 2.2. 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.	-	3
	<b>Практические занятия</b> Практические занятия по лёгкой атлетике. 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	16	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата* (по выбору) 2. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	18	
Тема 2.3. Спортивные игры	<b>Волейбол.</b> Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача 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. <b>Футбол.</b> 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. <b>Бадминтон.</b> 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. Приёмы волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика	-	3

		<p>парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b></p> <p>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.</p>		
		<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>	20	
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся.</b></p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>2. Подготовка реферата*</p>	18	
		<b>Контрольная аттестация**</b>	4	
Тема 2.4.	Аэробика (девушки)	<p>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-</p>	-	3

	<p>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.</p>		
	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <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:</p> <p>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики,</p> <p>-воспитание координации движений в процессе занятий.</p> <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	16	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.</p>	16	
Атлетическая гимнастика (юноши)	<p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.</p> <p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.</p> <p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.</p> <p>Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	-	3
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с</p>	16	

	<p>отягощениями.</p> <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></p> <p>1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	16	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального или коллективного практического опыта)</b>		<b>80</b>	
Тема 3.1. Основы 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>	-	2
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие выносливости, разминка, бег          Воспитание ловкости и гибкости, подвижные игры          Воспитание ловкости и быстроты, эстафета, подвижные игры          Развитие силовых возможностей, общая физическая подготовка</p>	12	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1. Подготовка реферата* (по выбору)          2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий</p>	16	

	<b>Контрольная аттестация**</b>	4	
Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания	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.	-	2
	<b>Практические занятия</b> Воспитание выносливости, кросс Воспитание координационных движений и ловкости, спортивные игры Воспитание быстроты, эстафета Разминка, беговые упражнения Разминка, общая физическая подготовка, игровая часть Разминка, эстафета, заминка Разминка, беговые упражнения на скорость Разминка, силовые упражнения, игра Разминка, прыжковые упражнения Игровое занятие Развитие выносливости, разминка, бег Воспитание ловкости и гибкости, подвижные игры Воспитание ловкости и быстроты, эстафета, подвижные игры Развитие силовых возможностей, общая физическая подготовка Бег на общую выносливость, спортивные игры	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка реферата* (по выбору) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий	14	
Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и	Профилактика травматизма. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.	-	2

восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом	<b>Практические занятия</b> Разминка, беговые упражнения, игровая часть Разминка, общая физическая подготовка, эстафета Разминка, общая физическая подготовка, упражнения на развитие ловкости Разминка, беговые упражнения, комплексное силовое упражнение, игры Разминка, бег, игровая часть	8
	<b>Самостоятельная работа:</b> самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам;	12
	<b>Контрольная аттестация**</b>	4
<b>Всего:</b>		<b>252</b>
<p><b>* Темы рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.</li> <li>3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.</li> <li>4. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.</li> <li>5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.</li> <li>6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.</li> <li>7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.</li> <li>8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.</li> <li>9. Меры безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования и нормы.</li> <li>10. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).</li> <li>11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.</li> <li>12. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.</li> <li>13. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.</li> <li>14. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.</li> <li>15. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.</li> <li>16. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>17. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.</li> <li>18. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.</li> <li>19. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.</li> <li>20. Понятие Профессионально-Прикладной Физической Подготовки, ее цели, задачи и содержание.</li> </ol>		

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 (105м).

**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** (студенты выполняют те задания, которые доступны им по состоянию здоровья): 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).

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)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация дисциплины требует наличия:

– Спортивной площадки (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий):

- 1) 1. Площадка спортивная для воркаута.
2. Площадка спортивная открытая для игры в футбол, баскетбол, волейбол
3. Комплексная спортивная площадка: площадка спортивная с уличными тренажерами; комплект элементов полосы препятствий в соответствии с оборудованием военно-прикладной полосы препятствий; площадка спортивная с уличными тренажерами
- 2) 1. Спортивный Workout комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками. Перекладины для отжиманий. Скамья Workout+брусья. Брусья Workout параллельные
2. Ворота футбольные, щит баскетбольный с кольцом, стойка для волейбола.
- 3.1. Уличные тренажеры: «Маятниковый»; «Гребля»; «Жим на брусьях»; «Верхняя тяга»; «Шаговый»; «Жим ногами»; «Диск»; «Эллиптический»; «Жим к груди».
- 3.2. Элементы: «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Дорожка-Змейка», «Лабиринт», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, переносной»
- 3.3. Уличные тренажеры: «Маятниковый»; «Верхняя тяга»; «Брусья параллельные»; «Турник двойной»; «Гребля»; «Жим на брусьях»; «Жим ногами»; «Жим от груди»; «Шаговый»; «Диск»; «Эллиптический»; «Жим к груди».

– Спортивного зала: канат для перетягивания, станок хореографический однорядный, стол для настольного тенниса, тир электронный, тренажер «подставка под штангу», турник силовой IF-PT, 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**

##### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» <http://docs.cntd.ru/document/902389617>

##### **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, 2020. - 493 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/448586>
2. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.] ; под общ. ред. С.И. Изаак. - 4-е изд., стер. - М: ФЛИНТА, 2017. - 131 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/1032463>

##### **Дополнительные источники:**

1. 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, 2020. - 191 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/454154>
2. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение: учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. - М: Юрайт, 2020. - 156 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/448143>
3. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. - 2-е изд., стереотип. - М: Спорт, 2020. - 160 с. // URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>

4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - М: Юрайт, 2018. - 424 с. // URL: <https://urait.ru/bcode/448769>
5. 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.
6. 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>
7. 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. Информационный ресурс: <http://window.edu.ru> («Единое окно доступа к образовательным ресурсам»)
2. Российский портал открытого образования <http://www.edu.ru/>
3. Электронная библиотека РГГУ <https://liber.rsuh.ru/ru>
4. Электронный ресурс: ЭБС «Знаниум»: <http://znanium.com>
5. Электронный ресурс: ЭБС «Юрайт»: <https://urait.ru>
6. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N8/p2-9.htm>
7. <http://www.fizkult-ura.ru/node/838>

#### **Обмен информацией с российскими образовательными организациями:**

1. ФГБОУ ВПО «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (соглашение о сотрудничестве и совместной деятельности от 12.09.2014 г.).
2. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 709» (договор о сетевой форме реализации образовательных программ от 01.09.2020 г.)

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

**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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	дифференцированный зачет
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Практические занятия, контрольные задания, внеаудиторная самостоятельная работа
<b>Знания:</b>	дифференцированный зачет
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	внеаудиторная самостоятельная работа
основы здорового образа жизни	внеаудиторная самостоятельная работа