

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

**СГ.04. Адаптивная физическая культура**

по специальности

**38.02.08 Торговое дело**

форма обучения очная, заочная

квалификация – специалист торгового дела

Москва – 2025

## **ОДОБРЕНА**

Предметной (цикловой)  
комиссией общеобразовательных  
и гуманитарных дисциплин

Протокол от 12 апреля 2025 г. № 8

 /Лоскутова Д.Н.

Разработана на основе федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
38.02.08 Торговое дело

Заместитель директора по методической  
работе

 / Ю.И. Богомолова/  
Подпись ФИО

## **РАССМОТРЕНА**

на заседании Педагогического совета  
Протокол от 19 апреля 2025 г. № 5

### **Разработчик:**

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой  
экономики и передовых технологий»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                  | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>   | <b>14</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>17</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## СГ.04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.08 Торговое дело, укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в социально-гуманитарный цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способностью:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

*Цель дисциплины:* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

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.

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

Объем образовательной программы - **122** часа, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 122 часа;

**Форма итоговой аттестации:** дифференцированный зачет

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

#### Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                                               | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                                           | <b>122</b>  |
| <b>Занятия во взаимодействии с преподавателем</b>                                | <b>122</b>  |
| в том числе:                                                                     |             |
| лекционные занятия                                                               | 4           |
| практические занятия                                                             | 102         |
| контрольные работы                                                               | 8           |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>                               | -           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                                      | -           |
| в том числе:                                                                     |             |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i> | -           |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета                           | 8           |

#### Заочная форма обучения

| Вид учебной работы                                                               | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>                                           | <b>122</b>  |
| <b>Занятия во взаимодействии с преподавателем</b>                                | <b>4</b>    |
| в том числе:                                                                     |             |
| Лекционные занятия                                                               | 4           |
| практические занятия                                                             | -           |
| контрольные работы                                                               | -           |
| курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>                               | -           |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)                                      | 116         |
| в том числе:                                                                     |             |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i> | -           |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета                           | 2           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура

| Наименование разделов и тем                                      | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) |                                                                                                                                                                                                                                                    | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    | 3           | 4                                                                     |
|                                                                  | 2 курс 3 семестр                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    | 34          |                                                                       |
| Раздел 1.                                                        | Научно-методические основы формирования физической культуры личности                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                       |
| Тема 1.1.<br>Физическая культура и гармоничное развитие личности | Содержание учебного материала                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           | ОК 2,3,4,8                                                            |
|                                                                  | 1                                                                                                                                                   | Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности |             |                                                                       |
|                                                                  | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    | -           |                                                                       |
|                                                                  | Практические занятия (не предусмотрены)                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    | -           |                                                                       |
|                                                                  | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    | -           |                                                                       |
|                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    | -           |                                                                       |
| Раздел 2.                                                        | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                       |
| Тема 2.1<br>Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)              | Содержание учебного материала                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    | -           | ОК 2,3,4,8                                                            |
|                                                                  | 1                                                                                                                                                   | Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.                                                                                                                                         |             |                                                                       |
|                                                                  | Лабораторные работы (не предусмотрены)                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                    | -           |                                                                       |
|                                                                  | Практические занятия                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                    | 2           |                                                                       |
|                                                                  | 1                                                                                                                                                   | Утренняя гигиеническая гимнастика.                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                       |
|                                                                  | Контрольные работы (не предусмотрены)                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    | -           |                                                                       |
| Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)            |                                                                                                                                                     | -                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                       |
| Раздел 3.                                                        | Практическая физическая культура                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                       |

|                                                        |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |            |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| <b>Тема 3.1</b><br><b>Легкая атлетика</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>2</b>  | ОК 2,3,4,8 |
|                                                        | 1                                                            | Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба |           |            |
|                                                        | Лабораторные работы (не предусмотрены)                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         |            |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>10</b> |            |
|                                                        | 1                                                            | Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |            |
|                                                        | 2                                                            | Высокий, средний, низкий старты.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |            |
|                                                        | 3                                                            | Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |            |
|                                                        | 4                                                            | Прыжок в длину способом «согнув ноги».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1         |            |
|                                                        | 5                                                            | Метание гранаты на дальность и в цель.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |            |
|                                                        | 6                                                            | Спортивная ходьба.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1         |            |
|                                                        | <b>Контрольные работы (не предусмотрены)</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         |            |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         |            |
| <b>Тема 3.2</b><br><b>Общая физическая подготовка.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         | ОК 2,3,4,8 |
|                                                        | 1                                                            | Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.                                                                                                                                                                                             |           |            |
|                                                        | Лабораторные работы (не предусмотрены)                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         |            |
|                                                        | <b>Практические занятия</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>8</b>  |            |
|                                                        | 1                                                            | Совершенствование техники построения и перестроения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |            |
|                                                        | 2                                                            | Различные виды ходьбы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |            |
|                                                        | 3                                                            | Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |            |
|                                                        | 4                                                            | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         |            |
|                                                        | <b>Контрольные работы (не предусмотрена)</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         |            |
|                                                        | <b>Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         |            |
|                                                        |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |            |
| <b>Тема 3.3</b><br><b>Атлетическая гимнастика.</b>     | <b>Содержание учебного материала</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         | ОК 2,3,4,8 |
|                                                        | 1                                                            | Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими                                                                                                                                                                                                                                 |           |            |

|                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |                   |
|------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|
|                  |   | палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гири, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                                                                                         |           |                   |
|                  |   | <b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -         |                   |
|                  |   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6</b>  |                   |
|                  | 1 | Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                   |
|                  | 2 | Упражнения на блочных тренажерах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1         |                   |
|                  | 3 | Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         |                   |
|                  | 4 | Упражнения для развития гибкости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1         |                   |
|                  |   | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -         |                   |
|                  |   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрена)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -         |                   |
|                  |   | <b>Контрольная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2</b>  |                   |
|                  |   | <b>Дифференцированный зачет</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2</b>  |                   |
|                  |   | <b>Всего часов за семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>34</b> |                   |
|                  |   | <b>2 курс 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>40</b> |                   |
| <b>Раздел 4.</b> |   | <b>Спортивные игры.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |                   |
| <b>Тема 4.1</b>  |   | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -         | <b>ОК 2,3,4,8</b> |
| <b>Волейбол.</b> | 1 | Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. |           |                   |
|                  |   | <b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -         |                   |
|                  |   | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>18</b> |                   |
|                  | 1 | Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2         |                   |
|                  | 2 | Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2         |                   |
|                  | 4 | Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         |                   |
|                  | 6 | Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |                   |



|                                 |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |            |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
|                                 | 7                                                            | Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2         |            |
|                                 | 8                                                            | Тактика игры в защите и нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |            |
|                                 | 9                                                            | Тактика игры в защите и нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         |            |
|                                 | 10                                                           | Двусторонняя игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |            |
|                                 | 11                                                           | Двусторонняя игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |            |
|                                 | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |            |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрены) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |            |
| <b>Тема 4.2.<br/>Баскетбол.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         | ОК 2,3,4,8 |
|                                 | 1                                                            | Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний. | -         |            |
|                                 | <b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |            |
|                                 | <b>Практические занятия</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>18</b> |            |
|                                 | 1                                                            | Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |            |
|                                 | 2                                                            | Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |            |
|                                 | 4                                                            | Броски мяча по кольцу с места и в движении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2         |            |
|                                 | 5                                                            | Тактика игры в нападении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2         |            |
|                                 | 6                                                            | Индивидуальные действия без мяча и с мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |            |
|                                 | 7                                                            | Двусторонняя игра, судейство                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |            |
|                                 | 8                                                            | Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |            |
|                                 | 9                                                            | Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |            |
|                                 | 10                                                           | Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |            |
|                                 | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |            |
|                                 | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрены) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |            |
|                                 | <b>Контрольная работа</b>                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>  |            |

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |            |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|
| <b>Дифференцированный зачет</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2</b>  |            |
| <b>Всего часов за семестр</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>40</b> |            |
| <b>3 курс 5 семестр</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>28</b> |            |
| <b>Раздел 5.</b>                             | <b>Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |            |
| <b>Тема 5.1<br/>Легкая атлетика</b>          | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -         | ОК 2,3,4,8 |
|                                              | 1 Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба                                                             |           |            |
|                                              | <b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         |            |
|                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8</b>  |            |
|                                              | 1 Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |            |
|                                              | 2 Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |            |
|                                              | 3 Прыжки в длину.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |            |
|                                              | 4 Метание гранаты на дальность и в цель.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2         |            |
|                                              | <b>Контрольные работы</b> (не предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |            |
|                                              | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> (не предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -         |            |
|                                              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -         | ОК 2,3,4,8 |
| <b>Тема 5.2<br/>Атлетическая гимнастика.</b> | 1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний. |           |            |
|                                              | <b>Лабораторные работы</b> (не предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -         |            |
|                                              | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>6</b>  |            |
|                                              | 1 Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2         |            |
|                                              | 2 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |            |
|                                              | 3 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         |            |

|                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |            |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|
|                                                   | Контрольные работы (не предусмотрены)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |            |
|                                                   | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |            |
| Раздел 6.                                         | Спортивные игры. Настольный теннис                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |            |
| Тема 6.1<br>Спортивные игры.<br>Настольный теннис | Содержание учебного материала                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  | ОК 2,3,4,8 |
|                                                   | 1                                                     | Совершенствование техники игры в настольный теннис                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |            |
|                                                   | Лабораторные работы (не предусмотрены)                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |            |
|                                                   | Практические занятия                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10 |            |
|                                                   | 1                                                     | Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  |            |
|                                                   | 2                                                     | Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |            |
|                                                   | 3                                                     | Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  |            |
|                                                   | 4                                                     | Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |            |
|                                                   | Контрольные работы (не предусмотрены)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |            |
|                                                   | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |            |
| Контрольная работа                                |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |            |
| Дифференцированный зачет                          |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  |            |
| Всего часов за семестр                            |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 28 |            |
| 3 курс 6 семестр                                  |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20 |            |
| Тема 6.2<br>Волейбол                              | Содержание учебного материала                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  | ОК 2,3,4,8 |
|                                                   | 1                                                     | Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний. |    |            |
|                                                   | Лабораторные работы (не предусмотрены)                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | -  |            |
|                                                   | Практические занятия                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 8  |            |
|                                                   | 1                                                     | Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |            |
|                                                   | 2                                                     | Страховка у сетки. Расстановка игроков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2  |            |
|                                                   | 3                                                     | Тактика игры в защите и нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |            |
|                                                   | 4                                                     | Тактика игры в защите и нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  |            |
|                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |            |

|                        |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |            |
|------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------|
| Тема 6.3<br>Баскетбол  | Контрольные работы (не предусмотрены)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - | ОК 2,3,4,8 |
|                        | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |            |
|                        | Содержание учебного материала                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |            |
|                        | 1                                                     | Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний. |   |            |
|                        | Лабораторные работы (не предусмотрены)                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |            |
|                        | Практические занятия                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8 |            |
|                        | 1                                                     | Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 |            |
|                        | 2                                                     | Тактика игры в нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |            |
|                        | 3                                                     | Тактика игры в нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 |            |
|                        | 4                                                     | Тактика игры в защите.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |            |
|                        | 5                                                     | Тактика игры в защите.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 |            |
|                        | Контрольные работы (не предусмотрены)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |            |
|                        | Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - |            |
|                        | Контрольная работа                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |            |
|                        | Дифференцированный зачет                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |            |
| Всего часов за семестр |                                                       | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |            |
| Всего:                 |                                                       | 122                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |   |            |

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный зал:

1. Канат – 1 шт.,
2. Сетка бадминтонная – 1 шт.,
3. Эспандер кистевой – 1 шт.,
4. Скакалка – 5 шт.,
5. Эспандер грудной – 1 шт.,
6. Диск здоровье – 2 шт.,
7. Гантели 1 кг. – 1 шт.,
8. Гантель 3 кг. – 1 шт.,
9. Гантель 5 кг. – 1 шт.,
10. Коврик гимнастический – 3 шт.,
11. Мяч баскетбольный – 1 шт.,
12. Щит и кольцо баскетбольное – 1 шт.,
13. Мяч футбольный – 1 шт.,
14. Столы для настольного тенниса – 2 шт.,
15. Ракетки для настольного тенниса, набор для бадминтона – 2 шт.,
16. Набор для Дартса – 1 шт.

Спортивный комплекс:

Шахматный класс

1. Столы – 11 шт.,
2. Стулья – 24 шт.,
3. Шахматы деревянные – 11 комплектов,
4. Часы.

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

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

Основные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560907>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562057>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебник для среднего профессионального образования / ответственный редактор В. Н. Пожималин. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 276 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-14657-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566232>

#### Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 689 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20501-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569296>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебник для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 394 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/557047>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебник для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19755-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564654>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 205 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10885-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566170>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 207 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19930-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581084>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566249>

7. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565611>

8. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 111 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20707-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/558618>

#### Электронные ресурсы:

1. <https://fizkultura-v-schkole.ru/>
2. <https://fizkulturana5.ru/>
3. <http://www.teoriya.ru/ru/studentu/booksport/index.php>
4. [https://valeo.iro22.ru/index.php?option=com\\_content&view=article&id=175&Itemid=225](https://valeo.iro22.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=175&Itemid=225)
5. <https://minsport.gov.ru/>
6. <https://paralymp.ru/>
7. <https://olympic.ru/>
8. <https://libsport.ru/>

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

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

Обучение по дисциплине СГ.04. Адаптивная физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                     | Коды формируемых профессиональных и общих компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Освоенные умения:</i><br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.    | ОК 4,6,8                                              | - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;<br>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;<br>- тестирование в контрольных точках.                                                 |
| <i>Усвоенные знания:</i><br>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | ОК 4,6,8                                              | <u>Формы контроля обучения:</u><br>- практические задания по работе с информацией;<br>- домашние задания проблемного характера.<br><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |