

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины СГ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая  
культура

по специальности

**46.02.02 Обеспечение технологического сопровождения цифровой  
трансформации документированных сфер деятельности**

форма обучения очная

квалификация – специалист по технологического сопровождения цифровой  
трансформации документированных сфер деятельности

Москва – 2025

## ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных и  
гуманитарных дисциплин

Протокол от 31 августа 2025 г. № 1

**Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта  
по специальности среднего профессионального  
образования**

46.02.02 Обеспечение технологического  
сопровождения цифровой трансформации  
документированных сфер деятельности

Председатель ПЦК



/Грибова М.М.

Заместитель директора по методической работе

  
Подпись

/ Ю.И. Богомолова

## РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета  
Протокол от 31 августа 2025 г. № 1

### Разработчик:

Иванова С.В., 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>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ</b> <b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.02 Обеспечение технологического сопровождения цифровой трансформации документированных сфер деятельности.

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

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способность:

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

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 изучаемой дисциплины:

– формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задача изучаемой дисциплины:

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

- средства профилактики перенапряжения.

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

Объем образовательной программы - **124** часа, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 124 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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>124</b>
Занятия во взаимодействии с преподавателем	<b>124</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия <i>(не предусмотрены)</i>	-
практические занятия	122
контрольные работы	<b>8</b>
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> <i>(не предусмотрено)</i>	-
в том числе:	-
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	8

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Основы здорового образа жизни				ОК 4 ОК 8
Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		4	
	1	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека.	2	
	2	Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		28	
	1	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	3	Основы здорового образа жизни студента.	2	
	4	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2	
	5	Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	6	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	7	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	8	Обучение упражнениям на гибкость.	1	
	9	Обучение упражнениям на гибкость.	1	
	10	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
	11	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
12	Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2		
13	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2		
14	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2		
15	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
	Контрольная работа		1	
	Дифференцированный зачет		1	
	Итого за семестр		34	
	2 курс 4 семестр			
Раздел 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура				ОК 4 ОК 8
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала			
	1	Основы оздоровительных систем физических упражнений и ОК4, ОК8 адаптивной физической культуры.	-	
	2	Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		32	
	1	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	2	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	3	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	4	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	5	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
6	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2		
7	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
		культуры.		
	8	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	9	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	10	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	11	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	
	12	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	
	13	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	14	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	15	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	16	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
	Контрольная работа		1	
	Дифференцированный зачет		1	
	Итого за семестр		34	
	3 курс 5 семестр			
Раздел 3. Легкая атлетика в оздоровительной тренировке				
Тема 3.1.	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	1	Основы терренкура и легкой атлетики	-	ОК 4 ОК 8
	2	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>24</b>	
	1	Техники ходьбы.	2	
	2	Техники ходьбы.	2	
	3	Техники ходьбы.	2	
	4	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	5	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	6	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	7	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	8	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	9	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	10	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	11	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	12	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	<b>Контрольная работа</b>		<b>1</b>	
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
	<b>Итого за семестр</b>		<b>26</b>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	3 курс 6 семестр			
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке				ОК 4 ОК 8
Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Баскетбол.	Содержание учебного материала			
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		16	
	1	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2	Техника и тактика игровых действий.	2	
	3	Техника и тактика игровых действий.	2	
	4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	5	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	7	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	8	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Тема 4.2. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Волейбол.	Содержание учебного материала			ОК 4 ОК 8
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		14	
	9	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	10	Техника и тактика игровых действий.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	11	Техника и тактика игровых действий.	2	
	12	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	13	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	14	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	15	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
	Контрольная работа		1	
	Дифференцированный зачет		1	
	Итого за семестр		32	
	4 курс 7 семестр			
Раздел 5. Легкая атлетика в адаптивной физкультуре				ОК 4 ОК 8
Тема 5.1. Легкоатлетические комплексы тренировок в адаптивной физкультуре	Содержание учебного материала			
	1	Комплексы легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		12	
	1	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	2	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	3	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	4	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	5	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	6	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 6. Шахматы как адаптивный вид физической культуры и спорта				ОК 4 ОК 8
Тема 6.1. Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала			
	1	История шахмат как адаптивного вида спортивных игр. Основные техники ведения игры.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		10	
	7	Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие.	2	
	8	шахматная нотация, шах и защита от шаха, мат, пат, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки.	2	
	9	Шахматная комбинация: выигрыш материала.	2	
	10	Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии.	2	
	12	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-		
	Контрольная работа		1	
	Дифференцированный зачет		1	
	Итого за семестр		24	
4 курс 8 семестр				
Тема 6.1. Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала			
	1	Основные шахматные комбинации и тактические приёмы	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		16	
	1	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	2	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	3	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	4	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	5	Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте.	2	
	6	Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте.	2	
	7	Основы пешечного эндшпиля	2	
	8	Основы пешечного эндшпиля	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Контрольная работа		1	
	Дифференцированный зачет		1	
	Итого за семестр		18	
	ИТОГО		124	

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

#### **3.1. Материально–техническое обеспечение**

Спортивный комплекс: Спортивный зал

канат-1шт,

сетка бадминтонная -1шт,

эспандер кистевой – 1шт,

скакалка -5шт,

эспандер грудной -1шт,

диск здоровье -2шт,

гантели 1 кг – 1шт,

гантель 3 кг - 1шт,

гантель 5 кг -1шт,

коврик гимнастический. -3шт,

мяч баскетбольный -1шт,

щит и кольцо баскет-1шт,

мяч футбольный -1шт,

столы для настольного тенниса -2шт,

ракетки для настольного тенниса-7шт,

шары для наст. тенниса, набор для бадминтона -2шт,

набор для Дартса -1шт

Спортивный комплекс:

Шахматный класс

Стол -1шт,

стулья – 24шт,

шахматы дерев. – 11 комплектов,

часы

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

Основные источники:

1. 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>

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563435>

#### Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563606>
2. 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>
3. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебник для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566949>
4. 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>
5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542547>
6. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563620>
7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебник для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 128 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19367-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562818>
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>

9. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебник для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563332>

10. Теория и методика обучения предмету "физическая культура": водные виды спорта: учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19404-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566119>

#### Интернет – ресурсы:

1. Платформа «Библиокомплектатор» <http://www.bibliocomplectator.ru/>
2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <http://konsultant.ru/>
3. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
4. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
5. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
7. Российский журнал «Физическая культура». - <https://fkis74.ru/index.php/fkstdr>
8. Журнал «Теория и практика физической культуры». - <http://teoriya.ru/ru?yandex-source=desktop-maps>
9. Правила различных спортивных игр. - <https://crumb.ru/marking/>
10. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

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

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, сдача обучающимися нормативов.

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

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Формы и методы контроля</b></i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</li> <li>- Оценка выполнения практического задания (работы)</li> <li>- Зачет по нормативам,</li> <li>- Дифференцированный зачет по нормативам</li> </ul>