

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

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

по специальности

**09.02.13 Интеграция решений с применением технологий  
искусственного интеллекта**

форма обучения очная

квалификация – специалист по работе с искусственным интеллектом

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  
09.02.13 Интеграция решений с применением  
технологий искусственного интеллекта

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><br><b>ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>19</b> |

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

## **ОГСЭ.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 09.02.13 Интеграция решений с применением технологий искусственного интеллекта.

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

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

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 - **168** часов, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 168 часов.

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>168</b>  |
| Занятия во взаимодействии с преподавателем                                            | <b>168</b>  |
| в том числе:                                                                          |             |
| теоретические занятия                                                                 | 4           |
| лабораторные занятия ( <i>не предусмотрены</i> )                                      | -           |
| практические занятия                                                                  | 156         |
| контрольные работы                                                                    | <b>6</b>    |
| курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )                                  | -           |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b><br>( <i>не предусмотрено</i> )     | -           |
| в том числе:                                                                          | -           |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)<br>( <i>не предусмотрено</i> ) | -           |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета                                | 6           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.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<br>ОК 8                     |
| Тема 1.1.<br>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<br>ОК 8                     |
| Тема 2.1.<br>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<br>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<br>ОК 8                     |
| Тема 4.1.<br>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.<br>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.<br>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.<br>Волейбол.  | Содержание учебного материала                                              |                                                                                                              |               | ОК 4<br>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<br>ОК 8                     |
| Тема 5.1.<br>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<br>ОК 8                     |
| Тема 6.1.<br>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.<br>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                                                                      |                                                                                                                                     | 168           |                                  |

### **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 ОГСЭ.04. Физическая культура/Адаптивная физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

| <i>Результаты обучения</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Критерии оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Формы и методы контроля</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> |