

Некоммерческое аккредитованное частное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Невинномысский экономико-правовой техникум»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор НАЧ ПОУ НЭПТ

\_\_\_\_\_  
Ю.А. Баева  
«25» марта 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Специальность 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем**  
**Профиль технологический**

Невинномысск, 2025

## ОДОБРЕНА

на заседании кафедры  
Гуманитарных дисциплин.

Протокол № 8

от «25» марта 2025г.

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_Рябченко Е.В.

подпись

Ф.И.О.

## УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по  
учебно-методической работе

 И.П. Мистюкова

подпись      Ф.И.О.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 9 января 2023 г. N 2 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем" (Зарегистрировано в Минюсте России 13 февраля 2023г. № 72345)

Рекомендована педагогическим советом, протокол № 8 от 25.03.2025 г. Некоммерческого аккредитованного частного профессионального образовательного учреждения «Невинномысский экономико-правовой техникум»

Организация – разработчик: НАЧ ПОУ «Невинномысский экономико-правовой техникум»

Разработчик: Купчин А.А., преподаватель, НАЧ ПОУ «НЭПТ»

Рецензент:

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1    Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2    Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>5</b>
<b>3    Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>16</b>
<b>4    Контроль и оценка результата освоения учебной дисциплины</b>	<b>19</b>

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППСЗ) в соответствии с ФГОС СПО 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем естественно-гуманитарного профиля профессионального образования.

## **1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ**

Учебная дисциплина является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного учебного цикла.

Перед началом реализации дисциплины СГ.04 «Адаптивная физическая культура» обучающиеся проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой занимаются обучающиеся: основная, подготовительная и специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Студенты подготовительной группы занимаются по настоящей программе с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния, и, при необходимости, освобождаются от сдачи контрольных нормативов.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья, в том числе инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Студенты занимаются по программе адаптивной физической культуры.

### **Связь с другими дисциплинами (модулями):**

Изучение курса «Физическая культура» рекомендуется проводить после освоения дисциплин «Физическая культура», «Биология», «Основы безопасности жизнедеятельности» общеобразовательного цикла; изучение дисциплины «Физическая культура» рекомендуется проводить одновременно с освоением «Безопасности жизнедеятельности»; результаты освоения курса «Физическая культура» являются основой изучения дисциплин на последующих этапах образовательного процесса, для дальнейшего профессионального роста.

Учебная дисциплина ориентирована на развитие следующей общей компетенции: ОК 04, ОК 8, профессиональной компетенции ПК 1.7

### 1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины – формирование комплекса знаний, умений в области изучаемой дисциплины.

Код ПК, ОК Формируемые компетенции	Умения	Знания
<b>ОК 04.</b> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; <b>ОК 8</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности поддержания необходимого уровня физической подготовленности. <b>ПК 1.7.</b> Организовывать и осуществлять транспортировку и хранение беспилотных воздушных судов самолетного типа.	- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	180
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	6
<b>в т.ч. в</b>	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	162
Самостоятельная работа	8
<b>Промежуточная аттестация</b>	6

# Тематический план и содержание учебной дисциплины

1курс			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
<b>Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 1.1 Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		
	<b>Теоретическое обучение</b>		
	№1 Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	1. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».		
	2. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».		
	3. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование».		
	4. Практическое занятие «Сдача контрольных норматива 60м, 100м»		
	5. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции».		
	6. Практическое занятие «Сдача контрольных норматива 1000 м на результат»		
	7. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега». Сдача контрольного норматива прыжков в длину с разбега.		
	8. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места».		

	9. Практическое занятие Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.	2	
	10. Практическое занятие «Совершенствование техники челночного бега 3*10 м».	2	
	11. Практическое занятие «Сдача контрольного норматива челночного бег 3*10 м».	2	
	12. Практическое занятие «Техника метания гранаты».	2	
	13. Практическое занятие Сдача контрольного норматива метания гранаты на результат.	2	
	14. Практическое занятие «Техника метания набивного мяча». Сдача контрольного норматива метание набивного мяча на результат.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	1.Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив		
<b>Итого за1 семестр</b>		<b>32(2с.р)</b>	
<b>Тема 1. 2. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК.01,ОК.04,
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	ОК.08
	15. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр».	2	
	16. Практическое занятие «Совершенствование техники ведения, ловли мяча».	2	
	17. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мяча».	2	
	18. Практическое занятие «Совершенствование техники броска».	2	
	19. Практическое занятие «Тактика игры в нападении. Двусторонняя игра».	2	
<b>Тема 1.3. Виды спорта по выбору Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Общеразвивающие комплексы упражнений на развитие силы мышц спины, груди, плеч, рук, живота, ног. Изучение техники работы на тренажерах, с отягощением.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	20. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. История атлетической гимнастики».	2	



	21. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц рук».	2	
	22. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц живота».	2	
	23. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц груди».	2	
	24. Практическое занятие «Изучение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины».	2	
	25. Практическое занятие «Сдача контрольных нормативов на гибкость».	2	
<b>Тема 1.4. Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	26. Практическое занятие «Правила безопасности на игровых видах уроков. Основные правила и судейство игры волейбол».	2	
	27. Практическое занятие «Совершенствование техники стоек, передвижений».	2	
	28. Практическое занятие «Совершенствование техники передачи мячи и подачи мяча ».	2	
	29. Практическое занятие «Совершенствование техники подачи, приема, передачи мяча».	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	№2 По правилам игры волейбола		
<b>Тема 1.5 Легкая атлетика.</b>	Социально-биологические основы физической культуры. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег	6	
	30. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой».	2	
	31. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на короткие дистанции».	2	
	<b>32. Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>	2	
<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>38</b>	
<b>Итого за 1 курс</b>		<b>70</b>	

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	33. Практическое занятие «Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения»	2	
	34. Практическое занятие «Бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения»	2	
	35. Практическое занятие «Техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции;»	2	
	36. Практическое занятие «Техники бега; финиширование, специальные беговые упражнения»	2	
	37. Практическое занятие «Сдача бега на 60м»	2	
<b>Тема 2. 2.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.	<b>20</b>	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>20</b>	
	38. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры».	2	
	39. Практическое занятие «Совершенствование техники ловли и передачи мяча».	2	
	40. Практическое занятие «Совершенствование техники обманных финтов».	2	

	41. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении».	2	
	42. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при защите».	2	
	43. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча».	2	
	44. Практическое занятие «Технические действия в баскетболе».	2	
	45. Практическое занятие «Броски мяча по кольцу с места, в движении».	2	
	46. Практическое занятие «Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков».	2	
	47. Практическое занятие «Тактика игры в защите. Двусторонняя игра».	2	
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Виды спорта по выбору.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	18	
	48. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».	2	
	49. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук». Подтягивание на результат.	2	
	50. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди». Отжимание на результат.	2	
	51. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота». Сдача норматива на пресс за 30с.	2	
	52. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2	
	53. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц ног».	2	
	54. Практическое занятие «Совершенствование комплекса гимнастических элементов».	2	
	55. Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	56. Техника гибкости	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	№3 Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса	2	

<b>Тема 2.4 Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>8</b>	
	57. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема».	<b>2</b>	
	58. Практическое занятие «Совершенствование техники остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке,»	<b>2</b>	
	59. Практическое занятие «Совершенствование техники правила игры и методика судейства.»	<b>2</b>	
	60. Практическое занятие «Техника нападения. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра»	<b>2</b>	
<b>Тема 2.5 Легкая атлетика._</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Социально-биологические основы физической культуры. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>6</b>	
	61. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование». «Сдача контрольных норматива 60м, 100м».	<b>2</b>	
	62. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с места. Сдача контрольного норматива прыжков в длину с места.	<b>2</b>	
	63. Практическое занятие «Техника метания гранаты». Сдача контрольного норматива метания гранаты на результат.	<b>2</b>	
	64. <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>	<b>2</b>	
<b>Итого за 4 семестр</b>		<b>36(2с.р)</b>	
<b>Итого за 2 курс</b>		<b>76</b>	

### 3курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>Тема 3. 1. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	65. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках спортивных игр. Правила и судейство игры».		
	66. Практическое занятие «Совершенствование тактических действий при нападении».		
	67. Практическое занятие «Совершенствование техники броска мяча».		
	68. Практическое занятие «Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	№4 «Технические действия в баскетболе. Броски мяча по кольцу с места, в движении».		
<b>Тема 3.2. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса. Для мышц брюшной полости, для спины, ног, рук, для всех групп мышц.		
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>		
	69. Практическое занятие «Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики».		

	70. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц рук». Подтягивание на результат.	2	
	71. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц груди». Отжимание на результат.	2	
	72. Практическое занятие «Совершенствование техники и методики выполнения упражнений для мышц живота». Сдача норматива на пресс за 30с.	2	
	73. Практическое занятие «Совершенствование комплекса гимнастических элементов».	2	
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>20(2 с.р)</b>	
<b>Тема 3.3 Спортивные игры. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника		
	<b>Теоретическое обучение</b>		
	№2 Разновидности видов спорта. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	2	
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	<b>10</b>	
	74. Практическое занятие «Совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема».	2	
	75. Практическое занятие «Совершенствование техники остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой»	2	
	76. Практическое занятие «Совершенствование техники правила игры и методика судейства. Техника нападения»	2	
	77. Практическое занятие «Тактика игры в защите. Двусторонняя игра».	2	
	78. Практическое занятие «Двусторонняя игра».	2	
<b>Тема 3.4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 01, ОК 04, ОК

<b>Легкая атлетика._</b>	Социально-биологические основы физической культуры. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500г (д) 700г (ю) Кросс 2000м (д) 3000м (ю)		06, ОК 07, ОК 08
	<b>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</b>	12	
	79. Практическое занятие «Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции ».	2	
	80. Практическое занятие «Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, финиширование. Сдача контрольных норматива 60м, 100м».	2	
	81. Практическое занятие «Совершенствование техники бега на длинные и средние дистанции. Сдача контрольных норматива 2000 м на результат ».	2	
	82. Практическое занятие «Совершенствование техники прыжка в длину с разбега». Сдача контрольного норматива прыжок в длину с разбега.	2	
	83. Практическое занятие «Техника метания гранаты». Сдача контрольного норматива метания гранаты на результат.	2	
	84. <b>Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт)</b>	2	
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>24</b>	
<b>Итого за 3 курс</b>		<b>44</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

#### ***Спортивный зал:***

Спортивный инвентарь:

Мяч

баскетбольный,

Скакалка,

Мяч

волейбольный,

Сетка

волейбольная,

Мяч

футбольный,

Обручи,

Секундомер,

Перекладина,

Шведская

лестница,

Рулетка,

Свисток,

Беговая

дорожка,

Конь

маховый,

Скамейка

гимнастическая, Стойка

для прыжков в высоту,

Штанга,

Ворота гандбол-минифутбол 3х2х1,3,

Стойка баскетбольная, разборная, регулируемая под  
бетонирование, Щит баскетбольный игровой 1800х1050,

Кольцо баскетбольное №7 СТАНДАРТ

усиленное, Сетка баскетбольная Профи  
игровая 5,0мм,

Сетка баскетбольная Профи игровая

5,0мм, Стойка волейбольная d 3,1 мм.

#### **3.1 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе.

#### ***Основная литература:***



#### Основной источник

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568460> (дата обращения: 07.07.2025)
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 07.07.2025). — Текст : электронный.
3. Федонов, Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> (дата обращения: 07.07.2025). — Текст : электронный.
4. 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> (дата обращения: 07.07.2025).

#### Дополнительные 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> (дата обращения: 07.07.2025).
2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 07.07.2025). — Текст : электронный.
3. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443> (дата обращения: 09.03.2023).
4. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум : учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва : Русайнс, 2025. — 96 с. — ISBN 978-5-466-08700-0. — URL: <https://book.ru/book/957523> (дата обращения: 07.07.2025). — Текст : электронный.

5. 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> (дата обращения: 07.07.2025).

6. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564849> (дата обращения: 07.07.2025)

7. Физическая культура: Каталог материалов: сайт: Библиотека цифрового образовательного контента Моя школа.- [URL:https://lib.myschool.edu.ru/](https://lib.myschool.edu.ru/) (дата обращения: 26.04.2023). – Режим доступа: свободный: регистрация.

**5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ СВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.04 Физическая культура/ Адаптивная физическая культура**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	Демонстрирует знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Разбирается в основах здорового образа жизни.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий. Тестирование. Дифференцированный зачет.
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Выполняет комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении и защите результатов практических занятий. Тестирование. Дифференцированный зачет.