

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 28.12.2024 13:55:27  
Уникальный программный ключ:  
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по специальности  
**31.02.04 МЕДИЦИНСКАЯ ОПТИКА**

**Краснодар, 2024**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и МР

\_\_\_\_\_/ Т.В. Першакова  
31.05.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

\_\_\_\_\_/ О.Л. Шутов  
Приказ №65-О от 31.05.2024 г.

**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол №6 от 31.05.2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по программе подготовки специалистов среднего звена. Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.04 Медицинская оптика (Приказ Минпросвещения России от 21.07.2022 №588, зарегистрированного Министерством Юстиции России 16.08.2022 №69668) с учетом примерной основной образовательной программы, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненным группам профессий, специальностей (31.00.00 Клиническая медицина).

**Организация-разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО»

**Разработчик:**

Королёва А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ.....                     | 11 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |

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

### **1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.04 Медицинская оптика.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

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

### **1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

| Код<br>ПК, ОК, ЛР | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Знания                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 04<br>ОК 08    | – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;<br>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности. | – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>– основы здорового образа жизни;<br>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;<br>– средства профилактики перенапряжения. |

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                | Объем в часах |
|---------------------------------------------------|---------------|
| <b>ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>116</b>    |
| <i>в том числе вариативная часть</i>              | -             |
| <b>- теоретическое обучение</b>                   | <b>8</b>      |
| <b>- практические занятия</b>                     | <b>108</b>    |
| в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты           | 8             |
| в т.ч. в форме практической подготовки            | -             |
| <b>- самостоятельная работа</b>                   | -             |
| <b>- промежуточная аттестация</b>                 | -             |
| в том числе:                                      |               |
| дифференцированный зачет, зачеты                  |               |

### Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                                     | Количество аудиторных часов |                                        |                |                    |                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------|
|                                                                                                 | Всего                       | в т.ч. в форме практической подготовки | самост. работа | теоретич. обучение | практич занятия |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>                     | <b>26</b>                   | <b>24</b>                              | -              | <b>2</b>           | <b>24</b>       |
| Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура                             | 26                          | 24                                     | -              | 2                  | 24              |
| <b>Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b> | <b>22</b>                   | <b>20</b>                              | -              | <b>2</b>           | <b>20</b>       |
| Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура        | 22                          | 20                                     | -              | 2                  | 20              |
| <b>Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>          | <b>28</b>                   | <b>26</b>                              | -              | <b>2</b>           | <b>26</b>       |
| Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке                  | 2                           | 26                                     | -              | 2                  | 26              |
| <b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>                       | <b>24</b>                   | <b>22</b>                              | -              | <b>2</b>           | <b>22</b>       |
| Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке                              | 24                          | 22                                     | -              | 2                  | 22              |
| <b>Раздел 5. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры</b>                         | <b>16</b>                   | <b>16</b>                              | -              | -                  | <b>16</b>       |
| Тема 5.1. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры                                | 16                          | 16                                     | -              | -                  | 16              |
| <b>Зачёт</b>                                                                                    | <b>6</b>                    | <b>6</b>                               | -              | -                  | <b>6</b>        |
| <b>Дифференцированный зачёт</b>                                                                 | <b>2</b>                    | <b>2</b>                               | -              | -                  | <b>2</b>        |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                                                      | <b>116</b>                  | <b>108</b>                             | -              | <b>8</b>           | <b>108</b>      |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем                                                   | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Объем в часах | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3             |                                                                                                |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>26</b>     | ОК 04<br>ОК 08                                                                                 |
| <b>Тема 1.1</b><br>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>26</b>     |                                                                                                |
|                                                                               | <b>1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.</b><br>Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни<br>Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях. | 2             |                                                                                                |
|                                                                               | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>24</b>     |                                                                                                |
|                                                                               | <b>ПЗ №1</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Основы здорового образа жизни студента                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2             |                                                                                                |
|                                                                               | <b>ПЗ №2</b> Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2             |                                                                                                |
|                                                                               | <b>ПЗ №3</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2             |                                                                                                |
|                                                                               | <b>ПЗ №4</b> Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2             |                                                                                                |
|                                                                               | <b>ПЗ №5</b> Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2             |                                                                                                |
|                                                                               | <b>ПЗ №6</b> Обучение упражнениям на гибкость. Выполнение упражнений на гибкость                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2             |                                                                                                |
|                                                                               | <b>ПЗ №7</b> Обучение упражнениям на формирование осанки. Выполнение упражнений на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2             |                                                                                                |

|                                                                                                   |                                          |                                                                                                                                                                                               |           |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                                                                   |                                          | формирование осанки                                                                                                                                                                           |           |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №8</b>                             | Обучение упражнениям на развитие мышц спины. Выполнение упражнений на развитие мышц спины                                                                                                     | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №9</b>                             | Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Выполнение упражнений на развитие мышц рук                                                                                                         | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №10</b>                            | Упражнения для развития мелкой моторики рук                                                                                                                                                   | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №11</b>                            | Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.                                                                                                                           | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №12</b>                            | Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.                                                                                                                          | 2         |              |
| <b>Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>   |                                          |                                                                                                                                                                                               | <b>22</b> | ОК 08, ОК 04 |
| <b>Тема 2.1</b><br>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | <b>Содержание учебного материала</b>     |                                                                                                                                                                                               | <b>22</b> |              |
|                                                                                                   | <b>2.</b>                                | <b>Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.</b> Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>В том числе, практических занятий</b> |                                                                                                                                                                                               | <b>20</b> |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №13</b>                            | Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры                                                                                           | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №14</b>                            | ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие)                                                                  | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №15</b>                            | ОРУ при заболеваниях органов зрения. ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата.                                                                                                         | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №16</b>                            | Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры                       | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №17</b>                            | Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах, прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге. Выполнение упражнений со скакалкой и обручем.                           | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №18</b>                            | ОРУ. Упражнения с набивными мячами. ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки.                                                                                                             | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №19</b>                            | Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания                                                                                          | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №20</b>                            | Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление.                                                                                                                   | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №21</b>                            | Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких                                                                                                              | 2         |              |
|                                                                                                   | <b>ПЗ №22</b>                            | Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие. Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений                              | 2         |              |



|                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |           |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|
| <b>Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>   |                                                                                                                                                                                            | <b>28</b> | ОК 08 |
| <b>Тема 3.1</b><br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                       | <b>28</b> |       |
|                                                                                          | <b>3. Основы терренкура и легкой атлетики.</b> Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики | 2         |       |
|                                                                                          | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                   | <b>26</b> |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №23</b> Техника ходьбы. Строевые упражнения, перестроения в движении.                                                                                                                | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №24</b> Упражнения для развития координации.                                                                                                                                         | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №25</b> Обучение технике спортивной ходьбы.                                                                                                                                          | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №26</b> Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги.                                                                                                          | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №27</b> Техника легкоатлетических упражнений.                                                                                                                                        | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №28</b> ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Бег. Значение темпа и ритма при беге.                                                                                        | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №29</b> ОРУ. Упражнения для коррекции бега. ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге. Упражнения для коррекции бега.                                                                    | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №30</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.                                 | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №31</b> ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту.                                                                                                                        | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №32</b> Изучение техники скандинавской ходьбы.                                                                                                                                       | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №33</b> ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.                                                                                                                           | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №34</b> Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.                                                                                            | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №35</b> Подготовительные упражнения для метания.                                                                                                                                     | 2         |       |
| <b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.</b>               |                                                                                                                                                                                            | <b>24</b> | ОК 08 |
| <b>Тема 4.1</b><br>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                       | <b>24</b> |       |
|                                                                                          | <b>4. Основы подвижных и спортивных игр.</b> Техника упражнений в подвижных и спортивных играх                                                                                             | 2         |       |
|                                                                                          | <b>В том числе, практических занятий</b>                                                                                                                                                   | <b>22</b> |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №36</b> Правила подвижных и спортивных игр                                                                                                                                           | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №37</b> ОРУ закрепить правила и требования безопасности поведения в спортивном зале при проведении подвижных игр                                                                     | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №38</b> ОРУ правила игры в мини-футбол. Тренировочная игра                                                                                                                           | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №39</b> ОРУ правила игры в волейбол. Тренировочная игра                                                                                                                              | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №40</b> Техника и тактика игровых действий                                                                                                                                           | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №41</b> Тактика игровых действий.                                                                                                                                                    | 2         |       |
|                                                                                          | <b>ПЗ №42</b> Повышение уровня подготовленности с использованием спортивных игр.                                                                                                           | 2         |       |

|                                                                                       |                                          |                                                                           |            |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------|-------|
|                                                                                       | <b>ПЗ №43</b>                            | Улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр. | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №44</b>                            | Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.                           | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №45</b>                            | Эстафеты с волейбольными мячами.                                          | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №46</b>                            | Футбол. Обучение техническим приемам.                                     | 2          |       |
| <b>Раздел 5. Шахматы (шашки) как вид адаптивной физической культуры.</b>              |                                          |                                                                           | <b>16</b>  | ОК 08 |
| <b>Тема 5.1</b><br>Шахматы<br>(шашки) как<br>вид адаптивной<br>физической<br>культуры | <b>Содержание учебного материала</b>     |                                                                           | <b>16</b>  |       |
|                                                                                       | <b>В том числе, практических занятий</b> |                                                                           | <b>16</b>  |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №47</b>                            | Основы игры в шахматы (шашки).                                            | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №48</b>                            | Техника игры в шахматы (шашки).                                           | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №49</b>                            | Правила игры в шахматы.                                                   | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №50</b>                            | Правила игры в шашки.                                                     | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №51</b>                            | Игра в шахматы.                                                           | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №52</b>                            | Игра в шашки.                                                             | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №53</b>                            | Товарищеская игра-соревнование.                                           | 2          |       |
|                                                                                       | <b>ПЗ №54</b>                            | Итоговая игра-соревнование.                                               | 2          |       |
| <b>Зачеты</b>                                                                         |                                          |                                                                           | <b>6</b>   |       |
| <b>Дифференцированный зачет</b>                                                       |                                          |                                                                           | <b>2</b>   |       |
| <b>Всего:</b>                                                                         |                                          |                                                                           | <b>116</b> |       |

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

#### **3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины:

##### **оснащен оборудованием для спортивных игр:**

- щит баскетбольный игровой (комплект);
- щит баскетбольный тренировочный;
- щит баскетбольный навесной;
- ворота для мини-футбола;
- кольца баскетбольные;
- табло игровое (перекидное);
- мяч баскетбольный №7 массовый;
- мяч баскетбольный №7 для соревнований;
- мяч футбольный №4 массовый;
- мяч футбольный №5 массовый;
- мяч футбольный №5 для соревнований;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- жилетки игровые;
- сетка для хранения мячей;
- конус игровой.

##### **оснащен оборудованием для гимнастики:**

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- комплект матов гимнастических;
- канат для лазания 5м. (со страховочным устройством);
- коврик гимнастический;
- обруч гимнастический №2;
- скакалка гимнастическая;
- гимнастические резинки.

##### **оснащен оборудованием для легкой атлетики:**

- барьеры легкоатлетические;
- фишки;
- рулетка;
- секундомеры;
- набивные мячи (3, 5, 7 кг).

##### **оснащен оборудованием для общефизической подготовки:**

- перекладина навесная универсальная;
- комплект гантелей обрезиненных 90 кг;
- набивные мячи.

##### **оснащен оборудованием для подвижных игр:**

- набор для подвижных игр в контейнере;
- сумка для подвижных игр.

##### **оснащен оборудованием для проведения соревнований:**

- скамейка для степ-теста – пьедестал;
- весы напольные;
- сантиметр мерный;
- комплект для соревнований №1;

- персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов).
- оснащен прочим оборудованием:
- аптечка медицинская;
- сетка заградительная.
- открытые спортивные площадки:
- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- зона приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- брусья уличные;
- рукоход уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

#### **3.2.1 Основные источники**

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 189 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16083-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/530390>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07862-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/515130>
3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов III курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для СПО / И. П. Зайцева. – Саратов, Москва: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2022. – 259 с.
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 149 с. –

(Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13332-5. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>

### **3.2.2 Дополнительные источники**

5. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

6. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + еПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – 448 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-07304-9. – URL: <https://book.ru/book/932248>.

7. Собянин, Ф.И. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Ф.И. Собянин. – Ростов- н/Д: Феникс, 2020. – 221 с.

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

| Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Критерии оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Методы оценки                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения.</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация знаний роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основ здорового образа жизни; условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средств профилактики перенапряжения.</li> </ul>                                                       | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– устный/ фронтальный/ письменный опрос</li> <li>– тестирование</li> <li>– контроль выполнения практических заданий</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b><br/>Дифференцированный зачет, зачет</p>           |
| Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <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 специальности</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует умение 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 специальности</li> </ul> | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</li> <li>– оценка результатов выполнения практической работы;</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация:</b><br/>Дифференцированный зачет, зачет</p> |