

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Российский государственный гуманитарный университет»**  
**(ФГБОУ ВО «РГУ»)**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 01 Физическая культура/Адаптивная физическая культура**

**специальность 38.02.06 Финансы**

2023 г.

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой) комиссией по  
обще профессиональным дисциплинам/  
профессиональным модулям по  
специальности 38.02.06 Финансы

**Протокол**

№ 1 от «11» сентября 2023 г.

Разработана на основе:  
Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего  
профессионального образования  
специальности 38.02.06 Финансы  
утвержденного приказом  
Минобрнауки России от 05.02.2018  
№ 65

Разработчик:  
Жебелева Е.В., преподаватель ГК РГГУ

---

Рецензент:  
Акимова Е.М., преподаватель ГК РГГУ

---

## Содержание

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура/ Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины Физическая культура / Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.06 Финансы.

Рабочая программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по направлениям подготовки, специальностям и рабочим профессиям СПО, входящим в состав укрупненной группы 38.00.00 Экономика и управление.

Рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:** дисциплина Физическая культура / Адаптивная физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и является дисциплиной ОГСЭ 01.

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

Цель дисциплины - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

- основы здорового образа жизни.

### 1.5. Результаты освоения программы дисциплины

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 8	ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>180</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	172
из них в форме практической подготовки	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>4</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме зачёта в 3-5 семестрах и дифференцированного зачета в 6-м.</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			ОК04, ОК08
<p>Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни</p>	<p><b>Содержание учебного материала 2</b> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре физической культуры. Физическая культура как дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Основы здорового образа и стиля жизни. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела,</p>	4	

	коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	<p><b>Практические занятия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.</li> <li>2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.</li> <li>3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.</li> <li>4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.</li> <li>5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.</li> <li>6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.</li> <li>7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.</li> <li>8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</li> <li>9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</li> </ol>	10	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Легкоатлетическая разминка, бег</p> <p>Разминка, тренировка на быстроту и ловкость</p> <p>Разминка, тренировка на гибкость</p> <p>Бег на общую выносливость, спортивные игры</p> <p>Бег на общую выносливость, разминка, волейбол</p> <p>Бег на общую выносливость, общая физическая подготовка, волейбол</p> <p>Бег на общую выносливость, спортивные игры.</p>	18	
Тема 2.2. Лёгкая атлетика	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</li> <li>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</li> <li>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.</li> </ul> </li> </ol>	13	

	-воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
Промежуточная аттестация	<b>Зачет</b>		
<b>Итого 3 семестр</b>		<b>45</b>	
Тема 2.3. Спортивные игры	<p><b>Волейбол.</b> 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, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Футбол.</b> Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Подачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Практические занятия</b> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию</p>	22	



		<p>двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.</li> </ul> <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.</p>		
Тема 2.4.	Аэробика (девушки)	<p><b>Практические занятия.</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий избранными видами аэробики,</li> <li>-воспитание координации движений в процессе занятий.</li> </ul> <p>4. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.</p> <p>5. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	22	

	Атлетическая гимнастика (юноши)	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;</li> <li>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	22	
Промежуточная аттестация		<b>Зачет</b>		
<b>Итого 4 семестр</b>			<b>44</b>	
<b>Раздел 3. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального или коллективного практического опыта)</b>				
	Тема 3.1. Основы физической и спортивной подготовки	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Развитие выносливости, разминка, бег</p> <p>Воспитание ловкости и гибкости, подвижные игры</p> <p>Воспитание ловкости и быстроты, эстафета, подвижные игры</p> <p>Развитие силовых возможностей, общая физическая подготовка</p>	47	
Промежуточная аттестация		<b>Зачет</b>		
<b>Итого 5 семестр</b>			<b>47</b>	

<p>Тема 3.2. Направленность средств, методов и форм физического воспитания</p>	<p><b>Практические занятия</b>          Воспитание выносливости, кросс          Воспитание координационных движений и ловкости, спортивные игры          Воспитание быстроты, эстафета          Разминка, беговые упражнения          Разминка, общая физическая подготовка, игровая часть          Разминка, эстафета, заминка          Разминка, беговые упражнения на скорость          Разминка, силовые упражнения, игра          Разминка, прыжковые упражнения          Игровое занятие          Развитие выносливости, разминка, бег          Воспитание ловкости и гибкости, подвижные игры          Воспитание ловкости и быстроты, эстафета, подвижные игры          Развитие силовых возможностей, общая физическая подготовка          Бег на общую выносливость, спортивные игры</p>	22	
<p>Тема 3.3. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</p>	<p><b>Практические занятия</b>          Разминка, беговые упражнения, игровая часть          Разминка, общая физическая подготовка, эстафета          Разминка, общая физическая подготовка, упражнения на развитие ловкости          Разминка, беговые упражнения, комплексное силовое упражнение, игры          Разминка, бег, игровая часть.</p>	18	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>          Подготовка реферата</p>	4	
Промежуточная аттестация	<b>Дифференцированный зачет</b>		
<b>Итого 6 семестр</b>		<b>44</b>	
<b>Всего:</b>		<b>180</b>	
<p>* <b>Темы рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</li> <li>2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.</li> <li>3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.</li> <li>4. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.</li> <li>5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.</li> <li>6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная</li> </ol>			

- атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
  8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
  9. Меры безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Гигиенические требования и нормы.
  10. Здоровье человека и факторы его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
  11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
  12. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
  13. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
  14. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
  15. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
  16. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
  17. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
  18. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
  19. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
  20. Понятие Профессионально-Прикладной Физической Подготовки, ее цели, задачи и содержание.
  21. Олимпийские игры Древней Греции.
  22. Становление и развитие современных Олимпийских игр.
  23. Символы и атрибутика Олимпийских игр.
  24. Развитие Олимпийского движения в России.
  25. Международный Олимпийский Комитет (МОК, история создания, цели, задачи, содержание деятельности).
  26. Анализ современных летних Олимпийских игр.
  27. Анализ современных зимних Олимпийских игр.
  28. Анализ и результаты 22 летних Олимпийских игр в Москве в 1980г.
  29. Итоги и анализ летних Олимпийских игр в Афинах в 2004 г.
  30. Итоги и анализ зимних Олимпийских игр в Турине 2006г.
  31. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
  32. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
  33. Возникновение и развитие гимнастики.
  34. Спортивные игры. История возникновения и развития.
  35. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки, и т.п.)
  36. Восточные единоборства, их история и развитие как видов спорта.

- 37. Плавание как вид спорта, история и развитие.
- 38. Русские национальные виды спорта и игры.
- 39. Национальные виды спорта и игры народов мира.
- 40. Крупнейшие спортивные сооружения России.

**\*\* Контрольные задания**

**1. Девушки:** на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек); на силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища, из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз); на общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек). бег на лыжах 3 км (мин., сек.); плавание 50 м (мин., сек); прыжки в длину с места (см.); прыжки в длину или высоту с разбега (см); метание гранаты 500 гр. (м); подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте (105)).

**2. Юноши:** на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек); на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз); на общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек); бег на лыжах 5 км (мин., сек.); плавание 50 м (мин., сек); прыжки в длину с места (см.); прыжки в длину или высоту с разбега (см); метание гранаты 700 гр. (м); сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).

**3. Специальная медицинская группа** (студенты выполняют те задания, которые доступны им по состоянию здоровья): бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени; бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени; прыжки в длину с места (юноши и девушки); подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).

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

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

Реализация дисциплины требует наличия спортивной площадки (открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий):

Реализация дисциплины требует наличия:

1. Площадка спортивная для воркаута: комплекс с лестницей, рукоходом, змейкой и 5 турниками; перекладины для отжиманий; скамья Workout+брусья; брусья Workout параллельные.

2. Площадка спортивная открытая для игры в футбол, баскетбол, волейбол: ворота футбольные, щит баскетбольный с кольцом, стойка для волейбола.

3. Комплексная спортивная площадка:

3.1. Площадка спортивная с уличными тренажерами: «Маятниковый»; «Верхняя тяга»; «Брусья параллельные»; «Турник двойной»; «Гребля»; «Жим на брусьях»; «Жим ногами»; «Жим от груди»; «Шаговый»; «Диск»; «Эллиптический»; «Жим к груди».

3.2. Комплект элементов полосы препятствий в соответствии с оборудованием военно-прикладной полосы препятствий: «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Дорожка-Змейка», «Лабиринт», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат, переносной»

4. Спортивный зал: канат для перетягивания, станок хореографический однорядный, стол для настольного тенниса, тир электронный, тренажер «подставка под штангу», турник силовой ИФ-РТ, степ платформа, набор шахмат, ракетки для бадминтона и настольного тенниса, штанга, турник навесной, скамья гимнастическая, маты, спортивные мячи, коврики.

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

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

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья могут быть обеспечены печатными и/или электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

##### **Основная литература:**

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд., испр. – М.: Юрайт, 2024. – 450 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-18496-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/535163>.

2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т.П. Бегидова. - 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2024. – 181 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-16755-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/539702>.

##### **Дополнительная литература:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2024. – 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/536838>.

2. 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. – М.: Юрайт, 2024. – 149 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13332-5. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/543188>.

3. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.В. Ягодин. – М.: Юрайт, 2024. – 113 с. - (Профессиональное образование)

образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/542058>.

**Профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет:**

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» // URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
2. Российский портал открытого образования, <http://www.edu.ru>
3. Электронная библиотека РГГУ <https://liber.rsuh.ru/ru>
4. Электронный ресурс: ЭБС «Знаниум» <http://znanium.com>
5. Электронный ресурс: ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru>

**Обмен информацией с российскими образовательными организациями:**

1. ФГБОУ ВПО «Академия гражданской защиты Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий» (соглашение о сотрудничестве и совместной деятельности от 12.09.2014 г.).
2. Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 709» (договор о сотрудничестве и совместной деятельности от 01.07.2016 г.).

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы.

<b>Общая/профессиональная компетенция</b>	<b>Тип оценочных мероприятий</b>
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Практические занятия, контрольные задания, внеаудиторная самостоятельная работа
ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	