

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Утверждена  
Ученым советом Сибирского института  
управления – филиала РАНХиГС  
Протокол от 14 февраля 2024 г. №64

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**  
ОГСЭ.ДВ.01.02

Краткое наименование дисциплины – не устанавливается

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Специалист среднего звена

Квалификация выпускника: Программист

Форма обучения: очная

Год набора - 2024

Новосибирск, 2024

## 1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

| Код ОК | Умения   | Знания   |
|--------|--|--|
| ОК 03  | определять актуальность нормативно-правовой документации профессиональной деятельности; применять современную научную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования   | содержание актуальной нормативно-правовой документации современная и научная профессиональная терминология; возможные траектории профессионального самообразования   |
| ОК 04  | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности  | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности  |
| ОК 06  | описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения.  | сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.   |
| ОК 07  | соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности.  | правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения.   |
| ОК 08  | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

## Личностные результаты

| Код личностных результатов реализации программы воспитания   | Личностные результаты (дескрипторы)   |
|--|---|
| ЛР 7   | Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.  |
| ЛР 9   | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| <b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b> |   |
| ЛР 14  | Демонстрирующий навыки анализа и интерпретации информации из различных источников с учетом нормативно-правовых норм   |

## 2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                      | Объем в часах |
|---|---------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>  | <b>196</b>    |
| в том числе:                            |               |
| теоретическое обучение                  | 12            |
| практические занятия                    | 154           |
| <i>Самостоятельная работа</i>           | 18            |
| <i>Консультации</i>                     | -             |
| Промежуточная аттестация в форме зачета | 12            |

## 3. Структура дисциплины

| Наименование разделов и тем  | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Раздел 1. Учебно-оздоровительный</b>  | <b>126</b>    |
| Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура                     |               |
| Тема 1.2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура |               |
| <b>Раздел 2. Учебно-тренировочный</b>  | <b>58</b>     |
| Тема 2.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке                      |               |
| Тема 2.2 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке                        |               |
| <b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>   | <b>12</b>     |

#### 4. Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/488234> — Режим доступа: электрон.-библ. Система «Юрайт», требуется авторизация.
3. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т. А. Болманенкова. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 236 с. — ISBN 978-5-4499-0197-2. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Унив. б-ка ONLINE», требуется авторизация.
4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: электрон.-библ. система «IPRbooks», требуется авторизация.
5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. — Москва : МПГУ, 2018. — 338 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598939> Режим доступа: электрон.-библ. система «Унив. б-ка ONLINE», требуется авторизация.
6. Коровин, С. С. Физическая культура. Ценности. Личность : учебное пособие / С. С. Коровин. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. — 199 с. — ISBN 978-5-4499-0428-7. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Унив. б-ка ONLINE», требуется авторизация.
7. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. URL: <https://urait.ru/bcode/489849> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.
8. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.] ; под ред. В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — URL: <https://urait.ru/bcode/488422> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.
9. Физическая культура : учеб. пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> — Режим доступа: электрон.-библ. система «Юрайт», требуется авторизация.
10. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). — ISBN 978-5-16-015948-5. — URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=379900> Режим доступа: электрон.-библ. система «Znanium.com», требуется авторизация.