

Автономная некоммерческая организация профессионального образования
«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ МЕЖОТРАСЛЕВОЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Верхневолжского
межотраслевого техникума



А.И. Садыкова

«29» января 2025

г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Программист

квалификация

Составитель:

Фамилия, имя, отчество	Должность
Бондарь И.В.	преподаватель

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований:

федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС СОО),

федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. №1547 (далее – ФГОС СПО),

Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371, с учетом получаемой специальности.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социальноэкономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовнонравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Цель изучаемой дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задача изучаемой дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

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

- основы здорового образа жизни;

- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);

- средства профилактики перенапряжения.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - **168** часов, в том числе: Занятия во взаимодействии с преподавателем - 168 часов.

Форма итоговой аттестации: дифференцированный зачет

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей

программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	168
Занятия во взаимодействии с преподавателем	168
в том числе:	
теоретические занятия	4
лабораторные занятия (<i>не предусмотрены</i>)	-
практические занятия	162
контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)	-
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего) (<i>не предусмотрено</i>)	
в том числе:	-
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (<i>не предусмотрено</i>)	-
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемы е элементы компетенций
	2 курс 3 семестр			
Раздел 1. Основы здорового образа жизни				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 1.1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		4	
	1	Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека.	2	
	2	Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		30	
	1	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	3	Основы здорового образа жизни студента.	2	
	4	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2	
	5	Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	6	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
	7	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2	
	8	Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	9	Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	10	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	

11	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2
12	Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2
13	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемы е элементы компетенций
	14	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	15	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
	Итого за семестр		34	
	2 курс 4 семестр			
Раздел 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура				ОК 3
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала			ОК 4
	1	Основы оздоровительных систем физических упражнений и ОК4, ОК8 адаптивной физической культуры.	-	ОК 6
	2	Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	-	ОК 7
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	ОК 8
	Практические занятия		32	
	1	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	2	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	

3	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2
4	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2
5	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2
6	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	7 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	8 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	9 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	10 Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	11 Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	
	12 Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	

	13	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	14	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	15	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	16	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
	Дифференцированный зачет		2	
Итого за семестр			34	
	3 курс 5 семестр			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
Раздел 3. Легкая атлетика в оздоровительной тренировке				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 3.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала			
	1	Основы терренкура и легкой атлетики	-	
	2	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		26	
	1	Техники ходьбы.	2	

2	Техники ходьбы.	2
3	Техники ходьбы.	2
4	Техника легкоатлетических упражнений	2
5	Техника легкоатлетических упражнений	2
6	Техника легкоатлетических упражнений	2
7	Техника легкоатлетических упражнений	2
8	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2
9	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2
10	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2
11	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2
12	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2
Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого за семестр	26	
	3 курс 6 семестр		

Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Баскетбол.	Содержание учебного материала			
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		16	
	1	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	2	Техника и тактика игровых действий.	2	
	3	Техника и тактика игровых действий.	2	
	4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	5	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	7	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	8	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Тема 4.2. Подвижные и				ОК 3 ОК 4
Содержание учебного материала				
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
-----------------------------	--	---------------	----------------------------------

спортивные игры в оздоровительной тренировке. Волейбол.	спортивных играх.			ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)		-	
	Практические занятия		14	
	9	Техника безопасности. Правила игры.	2	
	10	Техника и тактика игровых действий.	2	
	11	Техника и тактика игровых действий.	2	
	12	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	13	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	14	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	15	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Контрольные работы (<i>не предусмотрены</i>)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (<i>не предусмотрены</i>)		-	
	Дифференцированный зачет		2	
	Итого за семестр		32	
	4 курс 7 семестр			
Раздел 5. Легкая атлетика в адаптивной физкультуре				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 5.1. Легкоатлетические комплексы тренировок в адаптивной	Содержание учебного материала			
	1	Комплексы легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	-	
	Лабораторные работы (<i>не предусмотрены</i>)		-	
	Практические занятия		12	
	1	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемы е элементы компетенций
физкультуре		тренировки		
	2	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	3	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	4	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	5	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	6	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)		-	
Раздел 6. Шахматы как адаптивный вид физической культуры и спорта				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
Тема 6.1. Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала			
	1	История шахмат как адаптивного вида спортивных игр. Основные техники ведения игры.	-	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	Практические занятия		10	
	7	Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие.	2	

8	шахматная нотация, шах и защита от шаха, мат, пат, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки.	2
9	Шахматная комбинация: выигрыш материала.	2
10	Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии.	2
12	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Дифференцированный зачет	2	
	Итого за семестр	24	
	4 курс 8 семестр		
Тема 6.1. Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры .	Содержание учебного материала		
	1 Основные шахматные комбинации и тактические приёмы	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	
	Практические занятия	16	
	1 Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	2 Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	3 Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	
	4 Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2	

	5	Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте.	2	
	6	Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте.	2	
	7	Основы пешечного эндшпиля	2	
	8	Основы пешечного эндшпиля	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Дифференцированный зачет		2	
	Итого за семестр		18	
	2 курс		68	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	3 курс	58	
	4 курс	42	
	ИТОГО	168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный комплекс: Спортивный зал канат-1шт, сетка бадминтонная -1шт, эспандер кистевой - 1шт, скакалка -5шт, эспандер грудной -1шт, диск здоровье -2шт, гантели 1 кг - 1шт, гантель 3 кг - 1шт, гантель 5 кг -1шт, коврик гимнастический. -3шт, мяч баскетбольный -1шт, щит и кольцо баскет-1шт, мяч футбольный -1шт, столы для настольного тенниса - 2шт, ракетки для настольного тенниса-7шт, шары для наст. тенниса, набор для бадминтона -2шт, набор для Дартса -1шт

Спортивный комплекс:

Шахматный класс Столы -11шт,
стулья - 24шт, шахматы дерев. - 11 комплектов, часы

3.2. Информационное обеспечение обучения Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 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>

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 158 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07858-9. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/492782>

Дополнительные источники:

3. 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, 2022. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07862-6. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/492972>

4. Физическая культура учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 599 с.

- (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13554-1. - URL : <https://urait.ru/bcode/475342>

5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. Л. Литош. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 156 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-13349-3. - Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

6. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 424 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02612-2. - URL : <https://urait.ru/bcode/469681>

7. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 253 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-53411150-7. - URL : <https://urait.ru/bcode/476107>

8. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-06071-3. - URL : <https://urait.ru/bcode/473073>

9. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 125 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - URL : <https://urait.ru/bcode/453245>

10. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 113 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10349-6. - URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

11. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 246 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08021-6. - URL : <https://urait.ru/bcode/472705>

12. Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»: водные виды спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва :

Издательство Юрайт, 2021. - 304 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 9785-534-11455-3. - URL : <https://urait.ru/bcode/475932>

Интернет - ресурсы:

13. Платформа «Библиокомлектатор»
<http://www.bibliocomplectator.ru/>
14. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <http://konsultant.ru/>
15. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал
[Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://window.edy.ru/>
16. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
17. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет
<http://www.nlr.ru/re s/inv/ic sport/index.php>
21. Российский журнал «Физическая культура».
<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>
22. Журнал «Теория и практика физической культуры».
<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>
23. Правила различных спортивных игр. <http://sporttenles.boom.ru> 24.
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии

Об Р й й Г й А Ф й К

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, сдачи обучающимися нормативов.

Обучение по дисциплине ОГСЭ.05. Адаптивная физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

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

умения: - Использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности - Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента) - Оценка выполнения практического задания (работы) Зачет по нормативам, Дифференцированный зачет по нормативам
---	---	---