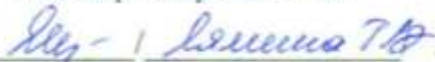


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

  
«29» 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией ВК 208

Протокол № 1

«29» 08 2022 г.

Председатель ПЦК Дуров И. В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, приказ Минпросвещения России от 25.08.2021 № 600 (ред. от 01.09.2022) (Зарегистрировано в Минюсте России 30.09.2021 N 65209).

Организация-разработчик:

Йошкар-Олинский аграрный колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Разработчик:

Волков Геннадий Кузьмич, преподаватель высшей квалификационной категории ЙОАК преподаватель ЙОАК ВО «ПГТУ»

Волков Андрей Анатольевич, преподаватель ЙОАК ВО «ПГТУ»

Рецензенты

Николаева И.В., преподаватель высшей квалиф. категории ЙОАК ВО «ПГТУ».

Малышев В.А., преподаватель высшей квалиф. категории ГБПОУ РМЭ Йошкар – Олинский медицинский колледж.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (далее ППССЗ СПО) по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл профессиональной подготовки цикл и реализуется в 3,5,7 (зачет) и 4,6,8 семестрах (дифференцированный зачет).

Основой содержания рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающиеся формируют основные правила здорового образа жизни, прививают потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта. Содержание дисциплины включает изучение следующих тем (разделов):

1. Основы теоретических знаний.
2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
3. Элементы различных видов спорта.
4. Подвижные игры и эстафеты.
5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.
6. Аэробика.
7. Лечебно-профилактический танец.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 340 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 170 часов.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

Форма промежуточной аттестации - зачет, дифференцированный зачет.

Выписка из учебного плана:

Индекс	Форма промежуточной аттестации по семестрам			Учебная нагрузка обучающихся								
	Экзамен	Зачет	Дифференцированный зачет	Максимальная	Самостоятельная учебная нагрузка студента	Консультации	Обязательная				Промежуточная аттестация	
							Всего	В том числе				
								Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия		Семинарские занятия
ОГСЭ.04	-	37	8	204	30	-	174	-	174	-	-	-

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла профессиональной подготовки ППСЗ.

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

#### **Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Цель учебной 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.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

#### **уметь:**

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **знать:**

З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СТТО по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

умениями, знаниями, которые формируют **компетенции**:

<b>Код результата обучения</b>	<b>Результат обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Общие и профессиональные компетенции</b>	
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3.1.

#### Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем учебной дисциплины</b>	204
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	174
в том числе:	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	174
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	30
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	



### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины
1	2	3	4
<b>Тема 1. Основы теоретических знаний.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	<b>Основы теоретических знаний.</b>		
	<b>1</b> Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения).	2	ОК 03 ОК 04 ОК08
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка</b> (адаптивные формы и виды)	<b>Содержание</b>	<b>42</b>	
	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.		
	<b>Практические занятия</b>		
	<b>1</b> Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	6	ОК 03 ОК 04 ОК08
	<b>2</b> Упражнения для воспитания выносливости; упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	6	
	<b>т</b> Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	6	

	4	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретч и н га.	6	
	5	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	6	
	6	Упражнения на координацию движений.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>	
	Внеаудиторные занятия, изучение всех физических качеств человека, их влияние на организм.			
<b>Тема 3. Элементы различных видов спорта</b>	<b>Содержание</b>		<b>46</b>	ОК 03 ОК 04 ОК08
	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.			
	<b>Практические занятия.</b>			
	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	4	
	2	Бег и его разновидности. Бег трусцой.	6	
	3	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	6	
	4	<b>Спортивные</b> иг/ш. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	4	
	5	<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	4	
	6	<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	4	
	7	<b>Спортивные игры.</b> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): бадминтон. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	4	
	8	Адаптивные игры: пионербол.	4	
	9	Адаптивные игры: голбол.	4	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>6</b>	
	Составление индивидуального плана по различным видам спортивных игр.			
<b>Тема 4.</b> <b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>Содержание</b>		<b>16</b>	ОК 03 ОК 04 ОК08
	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет; с предметами и без них.			
	<b>Практические занятия</b>			
	1	Подвижные игры	6	
	2	Эстафеты	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
	Влияние подвижных игр и эстафет на организм человека. Составить кроссворд с ключевыми словами связанными с подвижными играми и эстафетой.		<b>6</b>	
<b>Тема 5.</b> <b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК</b>	<b>Содержание.</b>		<b>32</b>	
	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.			2
	<b>Практические занятия.</b>			
	1	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	6	ОК 03 ОК 04 ОК08
	2	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	6	
	3	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.	6	
	4	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
Правильно подобрать комплекс упражнений ЛФК для отдельных заболеваний. Разработать комплекс упражнений лечебной гимнастики для профилактики различных заболеваний.				

<b>Тема 6</b>	<b>Содержание.</b>	<b>34</b>	
<b>Аэробика</b>	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).	11	
	<b>Практические занятия.</b>		
	Аэробика( адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями):выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	8	ОК 03 ОК 04 ОК08
	<i>Фитбод-гимнастика (аэробика):</i> Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	8	
	Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Выполнение общеразвивающих упражнений.		
<b>Тема 7 Лечебно-профилактический танец</b>	<b>Содержание.</b>	<b>46</b>	
	Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия		
	<b>Практические занятия.</b>		
	<sup>1</sup> Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	6	ОК 03 ОК 04 ОК08
	<sup>2</sup> Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	6	
	<sup>3</sup> Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц	6	
	<sup>4</sup> Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки	6	

	5	Упражнения для профилактики плоскостопия	6	
	6	Дыхательная гимнастика	4	
	8	Пальчиковая гимнастика	4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Систематическое изучение и повторение лечебно-профилактических танцев, физическая нагрузка, степень регулирования физической нагрузки.		8	
Всего			204	

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

#### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

(учебный корпус 7)

**Средства обучения:** перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.; лыжи - 23 пары; мячи баскетбол. - 15 шт.; мячи футбол. 8 шт., мячи волейбол. - 18 шт.; маты гимнастические - 8 шт., конь гимнастический переменной высоты; мостик гимнастический подпружиненный; козел гимнастический переменной высоты; сетка волейбольная

Спортивный зал №1

(учебный корпус 1)

**Мультимедийное оборудование:** автоматиз. медицинская система анализа терапии-АМСАТ-КОБЕРТ – 1 шт.; видеокамера Sony – 1 шт.; магнитола Philips AZ 1816 – 1 шт; массажер рефлект. зон – 1 шт.; монитор 19"Samsung 943N(KSB) TFT – 1 шт.; МФУ Canon i-Sensys MF 4410 – 1шт.; ноутбук ASUS K750JA Intel i7-4700QM/8GB/1TB/17,3" HD – 1шт.; ПК ICL RAY S902.1 – 1 шт.; клавиатура – 2 шт.; мышь – 2 шт.; монитор ViewSonic 21,5" VA2248-LED – 1 шт.; принтер цветной PSC 1410 – 1 шт.; принтер/копир/сканер Canon i-SENSYS MF4018 – 1 шт.; систем. блок Core 2DUO E6320/1024Mb\*2/160Gb/GF8500GT/DVD-RW/FDD – 1 шт.

**Средства обучения:** канат для перетягивания 10 м – 1 шт.; колодка стартовая для соревн. сталь,оцинк. - 2 шт.; лыжи " Fischer" – 1 шт., лыжи с креплением Фишер СК178 – 1 шт.; лыжи с креплением - 9 шт.; лыжи Фишер – 1 шт.; комплект лыж – 101 шт.; гриф прямой 1,5 М д-51 - 3 шт.; маты из ППУ-25 1\*2\*0,6 в зел чехле - 6 шт.; крышка зоны приземления – 1 шт.; система определения времени забега для подготовки спортсмен. – 1 шт.; стенд, стойки волейбольные с сеткой, баскетбольные щиты с кольцами 2 шт.; комплект силовых тренажеров, волейбольные мячи -4 шт., баскетбольные мячи – 4 шт., обруч гимнастический – 20 шт., коврики туристские – 30 шт., штанги с грузами – 3 шт., гантели 30 шт., гири: 16 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., системы озвучивания зала -1 комп., весы напольные – 1 шт., сектор для прыжка в высоту – 1 компл., барьеры л/атлетические – 40 шт., сетка бадминтонная – 3 шт., ракетки – 20 шт., воланы – 100 шт.;

**Программное обеспечение:** microsoft access (лицензия №700524030); microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711); microsoft project professional (лицензия №700524030); microsoft visio professional (лицензия №700524030); microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030); microsoft windows enterprise (лицензия №700524030); агент dr.web (лицензия №lhw-bc-12m-1600-b1); компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168); комплект гарант-мастер (лицензия №12-40272-000898); комплект по для решения основных пользовательских задач (свободно распространяемое по);справочная правовая система "консультант плюс" (договор № рдд\_8001\_п, № рдд\_8002\_п);

Тренажерный зал

(учебный корпус 1)

**Средства обучения:** тренажер наутил груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим– 1 шт., тренажер икронож ст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

Стрелковый тир

(учебный корпус 1)

**Средства обучения:** стрелковый электротренажер «Скатт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР – 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5 мм пневм. мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт., винтовка пневмат. «Файн-602» – 1 шт., винтовка спортивная WALTER LG300 дерев.ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ-46 – 1 шт., пистолет пневмат ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт., компьютер Р-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17

Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 Gb DDR 256 Mb – 1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 – 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт., осветит. прибо ОПЗ – 3 шт., монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Элтур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., шкаф металлич. – 3 шт., шкаф-сейф – 1 шт., огнетушитель ОП-4 – 1 шт., баллон СО2 – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия:  
оборудованное футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, 2 оборудованные площадки для пляжного волейбола.

#### 4.2. Информационное обеспечение обучения

##### Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	<b>Филиппова, Ю. С.</b> Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
2.	<b>Гришина, Ю. И.</b> Физическая культура студента : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2019. — 283 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1081521">https://znanium.com/catalog/product/1081521</a> (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
3	<b>Бароненко, В. А.</b> Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a> (дата обращения: 10.02.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Учебники, учебные пособия	

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации - зачет, дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

№	Наименование темы (раздела)	Результаты обучения по дисциплине	Формы контроля
1.	Основы теоретических знаний	ОК.03, ОК 04, ОК 08	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	ОК.03, ОК 04, ОК 08	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
3.	Элементы различных видов спорта	ОК.03, ОК 04, ОК 08	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
4.	Подвижные игры и эстафеты	ОК.03, ОК 04, ОК 08	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
5.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК.03, ОК 04, ОК 08	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
6.	Аэробика	ОК.03, ОК 04, ОК 08	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
7.	Лечебно-профилактический танец.	ОК.03, ОК 04, ОК 08	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

Результаты сдачи зачёта оцениваются по шкале «зачтено» или «не зачтено». Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы,



грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /