ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВЫСШИЙ КОЛЛЕДЖ ПГТУ «ПОЛИТЕХНИК»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР
_____ Е.Ю. Кузнецов
«28» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 35.02.03 Технология деревообработки

2023

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
Протокол № 7
«27» апреля 2023 г.
Председатель ПЦК _____/Савина Т.А./

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 35.02.03 Технология деревообработки

.

Организация-разработчик: Высший колледж ПГТУ «Политехник».

Разработчики:
Бочкарева М.П. преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внутренний)
Скоробогатова А.А., заместитель директора по УВР, преподаватель высшей квалификационной категории Высшего колледжа ПГТУ «Политехник».

Рецензент (внешний)
Т.В. Комлева, руководитель физического воспитания ГБПОУ «Йошкар-Олинский строительный техникум».

©Бочкарева М. П., 2023

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 (ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 35.02.03 Технология деревообработки.

Цель дисциплины - содействие всестороннему развитию личности и коррекция недостатков физического развития и моторики посредством формирования физической культуры личности студента.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 324 часа, нагрузка во взаимодействии с преподавателем - 162 часов, часов самостоятельной работы – 162.

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.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС СПО по специальности 35.02.03 Технология деревообработки

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

Код результата обучения	**Результат обучения**
1	*2*
Общие и профессиональные компетенции	
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 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).

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	324
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	162
в том числе:	
лабораторные занятия (*если предусмотрены)*	-
семинарские занятия	-
практические занятия	152
контрольные работы (*если предусмотрены)*	-
курсовая работа (проект) (*если предусмотрена)*	-
Самостоятельная работа	162
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины
1	2		3	4
Тема 1. Основы теоретических знаний.	**Содержание**		**2**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Основы теоретических знаний.			
	1	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 самомассаж. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения).	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	**Содержание**			ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.		**2**	
	Практические занятия		**66**	
	1	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	
	2	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	6	
	3	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, элементовйоги, Пилатеса, стретчинга.	6	
	5	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	6	
	6	Упражнения на координацию движений.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Внеаудиторные занятия, изучение всех физических качеств человека, их влияние на организм.		***30***	
Тема 3. Элементы различных видов спорта	**Содержание**		**2**	
	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.			
	Практические занятия.		**74**	
	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.	2	
	3	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	4	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	4	***Спортивные игры.***Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы обвладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	4	
	5	***Спортивные игры.***Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	4	
	6	***Спортивные игры.***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	***Спортивные игры.***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	
	Самостоятельная работа обучающихся		***40***	
	Составление индивидуального плана по различным видам спортивных игр.			
Тема 4. Подвижные игры и эстафеты	**Содержание**		**2**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	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.			
	Практические занятия		**38**	
	1	Подвижные игры	4	
	2	Эстафеты	4	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Влияние подвижных игр и эстафет на организм человека. Составить кроссворд с ключевыми словами связанными с подвижными играми и эстафетой.		***30***	
Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	**Содержание.**		**2**	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.			
	Практические занятия.		**40**	
	1	*Лечебная гимнастика (ЛФК),* направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	6	
	2	*Лечебная гимнастика (ЛФК)*, направленная наразвитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	4	
	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	
	Самостоятельная работа обучающихся		***18***	
	Правильно подобрать комплекс упражнений ЛФК для отдельных заболеваний. Разработать комплекс упражнений лечебной гимнастики для профилактики различных заболеваний.			
Тема 6 Аэробика	**Содержание.**		**34**	
	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональ-			

	ными и физическими ограничениями).			
	Практические занятия.			ОК 02 ОК 03 ОК 06
		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	
		Фитбол-гимнастика (аэробика): 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	
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Выполнение общеразвивающих упражнений.		***10***	
Тема 7 Лечебно-профилактический танец	**Содержание.**			
	Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия		**62**	
	Практические занятия.			
	1	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	4	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	2	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	4	
	3	Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц	4	
	4	Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки	4	
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия	6	
	6	Дыхательная гимнастика	6	

	8	Пальчиковая гимнастика	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		***34***	
	Систематическое изучение и повторение лечебно-профилактических танцев, физическая нагрузка, степень регулирования физической нагрузки.			
		Всего	**324**	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Спортивный комплекс: спортивный зал

Мультимедийное оборудование: компьютер - 1шт. (процессор IntelPentium E2140/512Mb/ 160Gb/CR/DVD+RW), монитор LCDSamsung 19), мультимедийный проектор Mitsubishi SL 2V, музыкальный центр HousB – 1 шт., выносные колонки, микрофон, магнитофон HousB- 1 шт., флеш-накопитель с записями комплексов упражнений.

Программное обеспечение: Microsoft Access (лицензия №IM123460); Microsoft Office Standard (лицензия №66059532 OPEN 96044930ZZE1711); Microsoft Project Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visio Professional (лицензия №IM123460); Microsoft Visual Studio Enterprise (лицензия №IM123460); Microsoft Windows Enterprise (лицензия №IM123460); Агент Dr.Web (лицензия № QS34-HC7C-SD53-K5L2); комплект ГАРАНТ–Мастер (лицензия №12–40272–000898); комплект ПО для решения основных пользовательских задач (свободно распр. ПО); справочная правовая система «Консультант Плюс» (контракт №2025_СВ_2 от 24.12.2024г).

Средства обучения: шведская стенка 8 секций; перекладина гимнастическая универсальная никелированная – 1 шт.; мячи баскетбольные - 15 шт.; мячи футбольные - 6 шт.; мячи волейбольные - 10 шт.; мячи для мини-футбола – 10шт, маты гимнастические 14 шт.; конь гимнастический переменной высоты – 1 шт.; мостик гимнастический подпружиненный – 1 шт.; стол теннисный 3 шт.; велотренажер – 1 шт.; козел гимнастический переменной высоты – 1 шт.; волейбольная сетка – 1 шт., ракетка для настольного тенниса - 2 шт.,ракетка для бадминтона- 2 шт., мячи для настольного тенниса - 3 шт, щиты, кольца баскетбольные, ворота ,сетки, оборудование для силовых упражнений: штанга – 2 шт., гири – 6 шт.. гантели- 8 шт., блины – 23 шт., оборудование для занятий аэробикой: скакалки - 25 шт., гимнастические коврики - 25 шт., гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления, секундомеры, лыжная база с лыжехранилищем, мастерская для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками, лыжный инвентарь – 27 компл. (лыжи, ботинки, лыжные палки, мази).

424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д. 31

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Средства обучения: 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, оборудованные площадки для пляжного волейбола – 2 шт.,

площадка с элементами полосы препятствий.
424029, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Карла Маркса, д. 107б

Стрелковый тир

Мультимедийное оборудование: компьютер P-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17 Samsung – 1 шт., сист. Блок Celeron-D 330/120 GbDDR 256 Mb – 1 шт., монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD*2 - 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт.

Средства обучения: стрелковый электр. тренажер «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 4,5мм 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 WALTERLG300 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.

424000, Республика Марий Эл, город Йошкар-Ола, площадь Ленина, дом 3

Тренажерный зал общефизической подготовки

Средства обучения: 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 «Эл-лур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., 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 икроножст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

4.2. Информационное обеспечение учебной дисциплины

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.	**Бишаева А.А.** Физическая культура : учеб. пособие для студентов, обучающихся по профессиям и специальностям сред. проф. образования: учебное издание / Бишаева А.А. - Москва : Академия, 2024. - 320 с. (Общеобразовательная подготовка в учреждениях СПО). - URL: https://academia-moscow.ru - Режим доступа: Электронная библиотека «Academia-moscow». - Текст : электронный	Электронный ресурс
2.	**Филиппова, Ю.С.** Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2023. - 197 с. - (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1905554 (дата обращения: 16.07.2023).	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	**Жданов, С.И.** Баскетбол в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие / С.И. Жданов; науч. ред. С.С. Коровин. - 2-е изд, стер. - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 103 с. - ISBN 978-5-9765-4421-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1839534 (дата обращения: 17.07.2023).	Электронный ресурс
2.	**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: скандинавская ходьба и терренкур:** методическое пособие / А.А. Федякин, Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Н.Ю. Заплатина - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 23 с. - ISBN 978-5-9765-4804-6. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1852387 (дата обращения: 17.07.2023).	Электронный ресурс

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	Код формируемой компетенции	Результаты обучения по дисциплине		Формы контроля
			уметь	знать	
1.	Основы теоретических знаний	ОК 02 ОК 03 ОК 06	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	ОК 02 ОК 03 ОК 06	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
3.	Элементы различных видов спорта	ОК 02 ОК 03 ОК 06	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность	-о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

			для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	развитии человека; -основы здорового образа жизни.	
4.	Подвижные игры и эстафеты	ОК 02 ОК 03 ОК 06	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
5.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК 02 ОК 03 ОК 06	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
6.	Аэробика	ОК 02 ОК 03 ОК 06	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	-о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни.	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
7.	Лечебно-профилактический танец.	ОК 02 ОК 03 ОК 06	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность	-о роли физической культуры в общеобразовательном, профессиональном и социальном	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

			для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	развитии человека; -основы здорового образа жизни.	

Результаты сдачи зачета и дифференцированного зачета оцениваются по шкале «зачтено», «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

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2024-2025 учебный год по дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2024 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК _____ /Савина Т.А/

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2025-2026 учебный год по дисциплине ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура в раздел Условия реализации учебной дисциплины (пункт Информационное обеспечение учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК социально-гуманитарных дисциплин.

«30» августа 2025 г. (протокол № 1)

Председатель ПЦК _____ /Савина Т.А/