

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОГСЭ.05. Адаптивная физическая культура

по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

форма обучения - очная

квалификация – программист

Москва - 2024

## ОДОБРЕНА

Предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных и  
гуманитарных дисциплин

Протокол от 22 октября 2024 г. №2

Председатель ПЦК



/Лоскутова Д.Н.

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального  
образования 09.02.07 Информационные системы  
и программирование

Заместитель директора по методической  
работе



Подпись

/ Ю.И. Богомолова/

ФИО

## РАССМОТРЕНА

на заседании Педагогического совета  
Протокол от 24 октября 2024 г. №2

### Разработчик:

Шувалов А.М., к.п.н., доцент, преподаватель АНО ПО «Колледж мировой  
экономики и передовых технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ</b>	<b>16</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ</b> <b>ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>19</b>

# **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 социально-экономический 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 духовно-нравственных 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
<b>Объем образовательной программы</b>	<b>168</b>
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> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b> ( <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. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
	2 курс 3 семестр			
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>				
<b>Тема 1.1.</b> Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<i>Содержание учебного материала</i>		<b>4</b>	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	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 ( <i>не предусмотрены</i> )		-	
	Практические занятия		<b>30</b>	
	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	Осваиваемые элементы компетенций
	14	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	15	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
	Контрольные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Итого за семестр		<b>34</b>	
	2 курс 4 семестр			
<b>Раздел 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура</b>				
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Основы оздоровительных систем физических упражнений и ОК4, ОК8 адаптивной физической культуры.	-	
	2	Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	-	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		<b>32</b>	
	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 <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Дифференцированный зачет		2	
	<b>Итого за семестр</b>		<b>34</b>	
<b>3 курс 5 семестр</b>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 3. Легкая атлетика в оздоровительной тренировке</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<i>Содержание учебного материала</i>		
	1	Основы терренкура и легкой атлетики	-
	2	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	-
	Лабораторные работы ( <i>не предусмотрены</i> )		-
	Практические занятия		<b>26</b>
	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		<b>26</b>	
<b>3 курс 6 семестр</b>				
<b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>				
<b>Тема 4.1.</b> Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		<b>16</b>	
	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 <i>(не предусмотрены)</i>		-	
Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-		
<b>Тема 4.2.</b> Подвижные и	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и	-	ОК 3 ОК 4

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
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	ОК 7
		Практические занятия	<b>14</b>	ОК 8
	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	<b>2</b>	
		Итого за семестр	<b>32</b>	
	<b>4 курс 7 семестр</b>			
<b>Раздел 5. Легкая атлетика в адаптивной физкультуре</b>				ОК 3
<b>Тема 5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 4
Легкоатлетические комплексы тренировок в адаптивной	1	Комплексы легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	-	ОК 6
		Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-	ОК 7
		Практические занятия	<b>12</b>	ОК 8
	1	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем в часах	Осваиваемые 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 <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Самостоятельная работа обучающихся <i>(не предусмотрены)</i>		-	
<b>Раздел 6. Шахматы как адаптивный вид физической культуры и спорта</b>				ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
<b>Тема 6.1.</b> Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	История шахмат как адаптивного вида спортивных игр. Основные техники ведения игры.	-	
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-	
	Практические занятия		<b>10</b>	
	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	
<b>4 курс 8 семестр</b>			
<b>Тема 6.1.</b> Шахматы как многокомпонентный вид адаптивной физической культуры	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1	Основные шахматные комбинации и тактические приёмы	-
	Лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>		-
	Практические занятия		<b>16</b>
	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	<b>18</b>	
	<b>2 курс</b>	<b>68</b>	

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

### **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 978-5-534-11150-7. – 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 978-5-534-11455-3. – URL : <https://urait.ru/bcode/475932>

#### Интернет – ресурсы:

1. Платформа «Библиокомплектатор» <http://www.bibliocomplectator.ru/>
2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <http://konsultant.ru/>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://window.edy.ru/>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
6. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
7. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
8. Спортивные ресурсы в сети Интернет [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
9. Российский журнал «Физическая культура». <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>
10. Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>
11. Правила различных спортивных игр. <http://sporttenles.boom.ru>
12. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

#### 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>
<p>умения:</p> <p>-Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>-Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>-Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>«Отлично» -теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«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.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<p>- Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью студента)</p> <p>- Оценка выполнения практического задания (работы)</p> <p>- Зачет по нормативам,</p> <p>- Дифференцированный зачет по нормативам</p>