

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура

по специальности

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

форма обучения: очная, заочная  
квалификация – менеджер по продажам

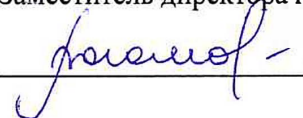
Москва - 2022

**РАССМОТРЕНА**

на заседании Педагогического совета  
Протокол от 25.02.2022 г. №4

**Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

Заместитель директора по методической работе

 / Ю.И. Богомолова

Подпись

ФИО

**Организация-разработчик:**

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>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>14</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 Коммерция (по отраслям), укрупненная группа специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

### 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 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

*Цель дисциплины:* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь:*

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать:*

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Объем образовательной программы - **236** часов, в том числе:

Занятия во взаимодействии с преподавателем – 118 часов; самостоятельной работы обучающегося – 118 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

по очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
теоретические занятия (не предусмотрено)	2
лабораторные занятия ( <i>не предусмотрены</i> )	-
практические занятия	110
контрольные работы (не предусмотрено)	-
курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<b>6</b>

по заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
теоретические занятия	2
лабораторные занятия ( <i>не предусмотрены</i> )	-
практические занятия	-
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>232</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<b>2</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура и гармоничное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 6, 8
	1   Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Инструктаж по технике безопасности		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
	Практические занятия (не предусмотрены)	-	
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрены)	-	
<b>Раздел 2.</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		
<b>Тема 2.1 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>-</b>	ОК 6, 8
	1   Определение УУГ. Цели и задачи УУГ. Физиологический механизм действия упражнений УУГ на организм человека.		
	Лабораторные работы	-	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	1   Утренняя гигиеническая гимнастика.		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
	1   Составление комплекса ежедневной УГГ.	2	

Раздел 3.	Практическая физическая культура				
Тема 3.1 Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 6, 8	
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба			
	Лабораторные работы (не предусмотрены)				-
	<b>Практические занятия</b>				<b>6</b>
	1	Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.			1
	2	Высокий, средний, низкий старты.			1
	3	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.			1
	4	Прыжок в длину способом «согнув ноги».			1
	5	Метание гранаты на дальность и в цель.			1
	6	Спортивная ходьба.			1
	Контрольные работы (не предусмотрены)				-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>				<b>14</b>
	1	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.			4
	2	Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.			2
	3	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега»; «Виды ходьбы»; «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты»; «Выносливость как физическое качество»; «Комплексы силовых упражнений»; «Подвиды легкой атлетики»; «Комплексы ОРУ»; «Техника метания. Снаряды для метания».			2
4	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	2			

	5	Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)».	2	
	6	Подготовка презентаций и сообщений «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину».	2	
<b>Тема 3.2 Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 6, 8
	1	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Совершенствование техники построения и перестроения.	1	
	2	Различные виды ходьбы.	1	
	3	Беговые упражнения. Совершенствование техники бега.	1	
	4	Подвижные игры	1	
	Контрольные работы (не предусмотрена)		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>20</b>	
	1	Выполнение комплекса скоростно-силовой тренировки для ног.	6	
	2	Выполнение комплекса физических упражнений для плечевого пояса.	6	
	3	Выполнение комплекса физических упражнений для прямых и косых мышц живота.	4	
	4	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	4	
<b>Тема 3.3 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 6, 8
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гириями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>	
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	1	
	2	Упражнения на блочных тренажерах.	1	
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	1	



	4	Упражнения для развития гибкости.	1	
		Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>10</b>	
	1	Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	4	
	2	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	2	
	3	Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития гибкости».	4	
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Раздел 4.</b>	<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 4.1 Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 6, 8
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Волейбол. Стойка в волейболе. Перемещения по площадке	2	
	2	Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	1	
	3	Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча. Взаимодействие игроков	1	
	4	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	1	
	5	Техника бросков с разных "точек". Блокирование нападающего удара	1	
	6	Тактика игры в защите и нападении	1	
	7	Тактика игры в защите и нападении	1	
	8	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	
	9	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	
Контрольные работы (не предусмотрены)		-		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>16</b>	
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4	
	2	Подготовка сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	2	
	4	Проектная деятельность обучающихся: «Техника приема мяча», «Техника подачи мяча», «Тактические действия игроков», «Блокирование и нападающий удар».	4	
	5	Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития быстроты»	4	
<b>Тема 4.2. Баскетбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ОК 6, 8
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>10</b>	
	1	Баскетбол. Перемещение по площадке. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча.	1	
	2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку	1	
	3	Броски мяча по кольцу с места и в движении	1	
	4	Тактика игры в нападении	1	
	5	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	1	
	6	Двусторонняя игра, судейство	1	
7	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	1		
8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	1		
9	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	2		

	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	18	
	1. Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	8	
	2. Подготовка сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	
	3. Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	2	
	4. Проектная деятельность обучающихся: «Техника ведения и передачи мяча», «Техника броска с разных дистанций», «Тактические действия игроков в защите», «Тактические действия игроков в нападении».	2	
	5. Разработка и выполнение комплексов упражнений: «Комплексы упражнений для развития силовых качеств».	4	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 5.</b>	<b>Легкая атлетика. Атлетическая гимнастика</b>		
<b>Тема 5.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-
	1	Легкая атлетика в системе физического воспитания; краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; виды легкоатлетических упражнений; требования программы и нормативы по легкой атлетике; бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега; метание различных снарядов (мяча, гранаты и др.) на точность и дальность; спортивная ходьба	
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-
	<b>Практические занятия</b>		<b>8</b>
	1	Закрепление и совершенствование техники бега. Бег 60м, 100м, 800м, 1000м, 2000м, 3000м.	2
	2	Эстафетный бег 4x100м, 4x400м.	2
	3	Прыжки в длину.	2
	4	Метание гранаты на дальность и в цель.	2
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>14</b>
			ОК 6, 8

	1	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	4	
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество»	2	
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	2	
	4	Проектная деятельность обучающихся: «О спорт! Ты – мир!», «Здоровый образ жизни».	2	
	1	Закрепление и совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники спортивной ходьбы и метания в процессе самостоятельных занятий.	4	
<b>Тема 5.2 Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 6, 8
	1	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Упражнений с собственным весом. Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гирями, гантелями, штангами. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Упражнения для развития гибкости. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1	Упражнения с предметами: обручами, скакалками, гимнастическими палками.	4	
	2	Комплексы вольных общеразвивающих упражнений.	6	
	3	Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	6	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	6	
2	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	2		
<b>Раздел 6.</b>	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>			
<b>Тема 6.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 6, 8

<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>	1	Совершенствование техники игры в настольный теннис		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>12</b>	
	1	Ознакомление с техникой игры в настольный теннис. Стойки и перемещения. Правила игры в настольный теннис.	2	
	2	Разновидности подачи мяча. Техничко-тактические приемы игры.	2	
	3	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	
	4	Совершенствование учебной игры с учетом тактических приемов.	4	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
Самостоятельная работа обучающихся (не предусмотрена)		-		
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Тема 6.2 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 6, 8
	1	Стойки в волейболе. Перемещения по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>16</b>	
	1	Нападающие удары. Индивидуальные действия игроков.	4	
	2	Страховка у сетки. Расстановка игроков.	4	
	3	Тактика игры в защите и нападении.	4	
	4	Тактика игры в защите и нападении.	4	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>	
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4	
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2	

	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	2	
<b>Тема 6.3 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		-	ОК 6, 8
	1	Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Участие в судействе спортивных состязаний.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Практические занятия</b>		22	
	1	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого» мяча, с отскоком от пола.	4	
	2	Тактика игры в нападении.	4	
	3	Тактика игры в нападении.	8	
	4	Тактика игры в защите.	2	
	5	Тактика игры в защите.	4	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		<b>8</b>	
1	Совершенствование техники ведения и передачи мяча спортивной игры в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная бросковая тренировка.	4		
2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	2		
3	Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	2		
<b>Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>Всего:</b>			<b>236</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса.

Спортивный комплекс: Спортивный зал

Спортивный зал:

1. Канат;
2. Сетка бадминтонная;
3. Эспандер кистевой;
4. Скакалка;
5. Эспандер грудной;
6. Диск здоровье;
7. Гантели 1 кг;
8. Гантель 3 кг;
9. Гантель 5 кг;
10. Коврик гимнастический;
11. Мяч баскетбольный;
12. Щит и кольцо баскетбольное;
13. Мяч футбольный;
14. Столы для настольного тенниса;
15. Ракетки для настольного тенниса, набор для бадминтона;
16. Набор для Дартса.

Шахматный класс

1. комплекты специализированной мебели учащихся;
2. Комплекты шахмат деревянных;
3. Часы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>
2. 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>

3. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Н. Пожималин [и др.]; ответственный редактор В. Н. Пожималин. – 2-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2021; Рязань: Академия ФСИН России. – 276 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-14657-8 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7743-0486-8 (Академия ФСИН России). – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/478189>

#### Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453953>

2. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

4. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>



7. 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. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>
8. 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. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### Электронные ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
5. <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
6. <http://www.valeo.edu.ru>
7. <http://www.minstm.gov.ru>
8. <https://paralymp.ru/>
9. <http://www.olympic.ru>
10. <http://www.libsport.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Обучение по дисциплине ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура завершается итоговой аттестацией в форме дифференцированного зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Освоенные умения:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	ОК 6-ОК 8	- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.
<i>Усвоенные знания:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	ОК 6-ОК 8	<u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией; - домашние задания проблемного характера. <u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.