

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»  
Предметная цикловая комиссия «Информационные технологии»

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора  
С.Н. Нагиева  
06.04.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для реализации Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности

***09.02.06 Сетевое и системное администрирование***  
(технологический профиль профессионального образования)

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе:

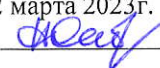
- Федерального государственного образовательного стандарта по специальности по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование (Приказ Минпробрнауки России от 09.12.2016 N 1548 (ред от 17.12.2020), зарегистрирован в Минюсте России 26.12.2016 N 44978)
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 05 августа 2020 г. N 885/390 "О практической подготовке обучающихся" (с изменениями и дополнениями).
- Учебного плана ППСЗ по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного директором колледжа 02 марта 2023 г.
- Положения о порядке разработки и обновления основных образовательных программ среднего профессионального образования в ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова» (от 01.10.2021).

**Рассмотрено на заседании**

Предметной цикловой комиссии

«Социально-экономические дисциплины»

Протокол № 7 от 22 марта 2023г.

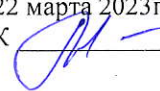
Председатель ПЦК  Н.Н. Сабирзянов

**Одобрено на заседании**

Предметной цикловой комиссии

«Информационные технологии»

Протокол № 7 от 22 марта 2023г.

Председатель ПЦК  Н.В. Кадочникова

**Рекомендована к утверждению**

Методическим советом ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

Заключение Методического совета Протокол №8 от 05 апреля 2023 г.

**Разработчик:**

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

Кашапов Тагир Талгатович, преподаватель высшей квалификационной категории

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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>12</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>13</b> |
| <b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ</b>         | <b>14</b> |

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура**

#### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 «Сетевое и системное администрирование» укрупненной группы специальностей 09.00.00 **Информатика и вычислительная техника** в части освоения профессионального цикла в составе общепрофессиональных дисциплин.

Реализация рабочей программы учебной дисциплины способствует формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладением технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащением индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта

#### **1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Дисциплина **СГ.04 Адаптивная физическая культура** относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу (СГ.00) ППССЗ специальности 09.02.06

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

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. Полученные знания и приобретенные умения направлены на формирование следующих компетенций ОК-1,4,8 включающих в себя способность:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

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

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

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

| <b>Вид учебной работы</b>                          | <b>Объем часов</b> |
|----------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Объем образовательной программы</b>             | <b>168</b>         |
| в том числе:                                       |                    |
| самостоятельная работа обучающихся                 | 22                 |
| консультации                                       | 14                 |
| теоретическое обучение                             | 6                  |
| практические занятия                               | 118                |
| лабораторные занятия                               | —                  |
| курсовая работа (проект)                           | —                  |
| промежуточная аттестация: дифференцированный зачет | 2                  |
| <b>Объем практической подготовки</b>               | <b>2</b>           |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура

| Наименование разделов и тем                                                                | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                      | Уровень усвоения | Объем часов | Осваиваемые элементы компетенций |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------------------------|
| 1                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                | 4           |                                  |
| <b>Раздел 1: 2 курс</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                  |             |                                  |
| <b>Тема 1.1<br/>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>             | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                  |             |                                  |
|                                                                                            | Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | 1                | 12          | ОК 01, ОК 04, ОК 08              |
|                                                                                            | <b>Практические, лабораторные занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                  |             |                                  |
|                                                                                            | Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.                                                                                                                                                 |                  | 2           |                                  |
|                                                                                            | Основы здорового образа жизни студента. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.                                                                                                      |                  | 2           |                                  |
|                                                                                            | Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.                                                                                     |                  | 2           |                                  |
|                                                                                            | Обучение упражнениям на гибкость. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.                                                                                                                                                     |                  | 2           |                                  |
|                                                                                            | Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.                                                                                                                     |                  | 2           |                                  |
| <b>Тема 1.2.<br/>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая</b> | <b>Консультация</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                  | 2           |                                  |
|                                                                                            | <b>Содержание учебного материала:</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                  |             |                                  |
|                                                                                            | <b>Практические, лабораторные занятия:</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                  |             |                                  |
|                                                                                            | Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.                                                                                                                                                                            |                  | 10          | ОК 01, ОК 04, ОК 08              |
|                                                                                            | <b>Контрольные работы:</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                  |             |                                  |

|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |  |   |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---------------------|
| культура                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |  |   |                     |
|                                                                                                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся:                                                                                                                                                  |  |   |                     |
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |  | 4 |                     |
| Тема 1.3.<br>Терренкур и<br>легкоатлетические<br>упражнения в<br>оздоровительной<br>тренировке                                                      | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                       |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |  |   |                     |
|                                                                                                                                                     | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                  |  |   |                     |
|                                                                                                                                                     | Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.                                         |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Техника ходьбы.                                                                                                                                                                      |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.   |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.                                                                                                    |  | 2 |                     |
| Тема 1.4. Подвижные<br>и спортивные игры в<br>оздоровительной<br>тренировке<br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка<br>(ППФП) | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                       |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |  |   |                     |
|                                                                                                                                                     | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                  |  |   |                     |
|                                                                                                                                                     | Правила подвижных и спортивных игр. Техника и тактика игровых действий. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Развитие ловкости.                                                                                                                                                                   |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Развитие быстроты.                                                                                                                                                                   |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Развитие силы и выносливости.                                                                                                                                                        |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Развитие быстроты, силы.                                                                                                                                                             |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Контрольные тесты по ППФП.                                                                                                                                                           |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Комплексы упражнений на развитие силовых качеств с собственным весом.                                                                                                                |  | 2 |                     |
|                                                                                                                                                     | Самостоятельная работа обучающихся:                                                                                                                                                  |  |   |                     |
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |  | 4 |                     |
|                                                                                                                                                     | Консультация                                                                                                                                                                         |  | 2 |                     |
| Дифференцированный зачет                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                      |  | 2 |                     |
| Раздел 2: 3 курс                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |  |   |                     |
| Тема 2.1.<br>Шахматы<br>(шашки) как вид                                                                                                             | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                       |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |  |   |                     |
|                                                                                                                                                     | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                  |  |   |                     |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |  |   |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---------------------|
| адаптивной физической культуры                                                                   | Правила игры в шахматы (шашки).                                                                                                                                                             |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Игра в шахматы (шашки).                                                                                                                                                                     |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Игра-соревнование.                                                                                                                                                                          |  | 4 |                     |
| Тема 2.2<br>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура                           | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                              |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |  |   |                     |
|                                                                                                  | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                         |  |   |                     |
|                                                                                                  | Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Обучение упражнениям на гибкость. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.                                                                 |  | 4 |                     |
|                                                                                                  | Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.                                 |  | 4 |                     |
|                                                                                                  | Контрольные работы:                                                                                                                                                                         |  |   |                     |
| Тема 2.3<br>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура       | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                              |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                  | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                         |  |   |                     |
|                                                                                                  | Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.                                                |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Техника ходьбы.                                                                                                                                                                             |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.          |  | 2 |                     |
| Тема 2.4<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Учебно-тренировочные занятия | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                              |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |  |   |                     |
|                                                                                                  | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                         |  |   |                     |
|                                                                                                  | Развитие гибкости.                                                                                                                                                                          |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Развитие ловкости.                                                                                                                                                                          |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Развитие быстроты.                                                                                                                                                                          |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Контрольные тесты по ППФП.                                                                                                                                                                  |  | 2 |                     |
|                                                                                                  | Контрольные работы:                                                                                                                                                                         |  |   |                     |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---------------------|
|                                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся:                                                                                                                                                |  |   |                     |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  | 2 |                     |
|                                                                                                           | Консультация                                                                                                                                                                       |  | 2 |                     |
| Дифференцированный зачет                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |  | 2 |                     |
| Раздел 3: 4 курс                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
| Тема 3.1<br>Шахматы<br>(шашки) как вид<br>адаптивной<br>физической<br>культуры                            | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                     |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
|                                                                                                           | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                |  |   |                     |
|                                                                                                           | Игра в шахматы (шашки).                                                                                                                                                            |  | 2 |                     |
|                                                                                                           | Игра-соревнование.                                                                                                                                                                 |  | 2 |                     |
|                                                                                                           | Контрольные работы:                                                                                                                                                                |  |   |                     |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
|                                                                                                           | Самостоятельная работа обучающихся:                                                                                                                                                |  |   |                     |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
| Тема 3.2<br>Оздоровительная,<br>лечебная и<br>адаптивная<br>физическая<br>культура                        | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                     |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
|                                                                                                           | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                |  |   |                     |
|                                                                                                           | Обучение упражнениям на гибкость. Обучение упражнениям на формирование осанки. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.                                                        |  | 2 |                     |
|                                                                                                           | Обучение упражнениям на развитие мышц рук. Упражнения для развития мелкой моторики рук. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.                        |  | 2 |                     |
|                                                                                                           | Контрольные работы:                                                                                                                                                                |  |   |                     |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
| Тема 3.3<br>Оздоровительные<br>системы физических<br>упражнений и<br>адаптивная<br>физическая<br>культура | Содержание учебного материала:                                                                                                                                                     |  |   | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |
|                                                                                                           | Практические, лабораторные занятия:                                                                                                                                                |  |   |                     |
|                                                                                                           | Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. Техника ходьбы                        |  | 2 |                     |
|                                                                                                           | Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. |  | 2 |                     |
|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |  |   |                     |

|                                                                                                                         |                                         |     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----|---------------------|
|                                                                                                                         |                                         |     |                     |
|                                                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся:     |     |                     |
|                                                                                                                         |                                         |     |                     |
| Тема 3.4<br>Профессионально-<br>прикладная<br>физическая<br>подготовка<br>(ППФП)<br>Учебно-<br>тренировочные<br>занятия | Содержание учебного материала:          |     | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
|                                                                                                                         |                                         |     |                     |
|                                                                                                                         | Практические, лабораторные занятия:     |     |                     |
|                                                                                                                         | Развитие: гибкости ловкости и быстроты. | 2   |                     |
|                                                                                                                         | Контрольные тесты по ППФП.              | 2   |                     |
|                                                                                                                         | Контрольные работы:                     |     |                     |
|                                                                                                                         |                                         |     |                     |
|                                                                                                                         | Самостоятельная работа обучающихся:     |     |                     |
|                                                                                                                         |                                         | 2   |                     |
|                                                                                                                         | Консультация                            | 8   |                     |
| Дифференцированный зачет                                                                                                |                                         | 2   |                     |
| ВСЕГО:                                                                                                                  |                                         | 168 |                     |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.– ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2.–репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### 3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса, состоящего из спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля, бассейна, ледового катка, лыжной базы**

*Оборудование спортивного комплекса:*

Спортивный зал, стадион широкого профиля: баскетбольные щиты с кольцами, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды, баскетбольные мячи, баскетбольные сетки, спортивная форма, обувь.

Лыжная база: лыжи с палками, ботинки, спортивная форма.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Для студентов

1. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022. — 341 с. — ISBN 978-5-406-08420-5. — URL: <https://book.ru/book/942798> — Текст : электронный. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023. — 104 с. — ISBN 978-5-466-03655-8. — URL: <https://book.ru/book/951025> . — Текст : электронный.

2. Кузнецов, В. С., Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> . — Текст : электронный.

3. Физическая культура : учебник / Виленский В.М., Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н., Масалова О.Ю., Филимонова С.И., Щербаков В.Г. — Москва : КноРус, 2022.

4. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

5. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М.,2017

6. Учебная мотивация студентов: её изменение в процессе занятий физической культурой и спортом : монография / В. И. Шарагин, В. Ю. Карпов, А. В. Романова [и др.] ; под общ. ред. В. Ю. Карпова. — Москва : Русайнс, 2023.

7. Козлова, О.А.. Самостоятельные занятия физической культурой : Учебное пособие / О.А. Козлова, Е.Ю. Коротаева — Москва : Проспект, 2022.

##### Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ в ред. От 03.07.2016, с изменением от 19.12.2016.)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2017 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2019 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2023 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2023 г. N 1578 «О внесении изменений и федеральных государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2017 г. N 413»

6. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

7. *Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2019.
  8. *Миронова Т.И.* Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2019.
  9. *Тимонин А.И.* Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
  10. Киреева, Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2023.
  11. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / Р. И. Айзман, Ю. С. Филиппова, О. Я. Бойко [и др.] ; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филипповой. — Москва : КноРус, 2022.
  12. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]. — Москва : Русайнс, 2022.
- интернет-ресурсы*
1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
  2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
  3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
  4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2019).

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения индивидуальных занятий.

| Результат обучения<br>(освоения, умения, усвоения знаний)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Формы и методы контроля и оценка<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Освоения умения:</b><br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;<br>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;<br>- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;<br>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. | Планомерное систематическое наблюдение за обучающимися в период практических занятий.<br>Выполнение контрольных упражнений по физическим способностям обучающихся                                                                                                                  |
| <b>Усвоение знания:</b><br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;<br>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.                                                                                                                     | Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке с учетом специфики специальности профессионального образования. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.<br>Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Оценка «отлично» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускаются мелкие ошибки. Оценка «хорошо» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

#### 5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ППСЗ

Учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.