

## Волжский филиал



Зам. директора по УР

/Васильева С.Е./

«28» апреля 2023г.

## ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

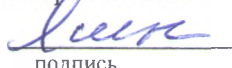
# газоснабжения

2023г.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
Предметно-цикловой комиссией  
Протокол № 8  
« 28 » 09 2023г.  
Председатель ПЦК  
Ю.С. Шугаева /Ю.С. Шугаева/

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения

Разработчик:



подпись

Яшин В.Н., преподаватель первой категории Волжского филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет».

Рецензент(внутренний):

Мосунов А.А., преподаватель первой категории Волжского филиала ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний):

Прохоров Н.Е., преподаватель высшей категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ВИТТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа дисциплины для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности и коррекция недостатков физического развития и моторики посредством формирования физической культуры личности студента.

Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 189, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 168, часов самостоятельной работы – 21.

Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

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

В результате освоения адаптированной рабочей программы дисциплины для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС СПО по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

<b>Код результата обучения</b>	<b>Результат обучения</b>
1	2
<b>Общие и профессиональные компетенции</b>	
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Текущий контроль проводится в форме устного опроса, письменного опроса (контрольная работа, тестирование), выполнение практических работ.

Форма промежуточной аттестации – зачет и дифференцированный зачет

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа дисциплины предназначена для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 08.02.08 Монтаж и эксплуатация оборудования и систем газоснабжения.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности и коррекция недостатков физического развития и моторики посредством формирования физической культуры личности студента.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие *задачи*:

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность, навыки культуры поведения, а также формировать у студентов понятия о том, что забота человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом;
- готовить студентов к выполнению требований по теоретическим сведениям, легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям и играм;
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- формировать у студентов навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать устойчивый интерес к физической культуре и содействовать внедрению ее в режим дня;
- содействовать формированию у студентов правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля;
- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений; развивать память на воспроизведение последовательности движений, двигательных операций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других;
- развивать умения выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях, анализ качества их выполнения;
- повышать физиологическую активность органов и систем организма глухих и слабослышащих студентов, а также физическую и умственную работоспособность;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

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

Адаптированная рабочая программа дисциплины для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

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

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 специальности

**знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

### **3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем в часах</i></b>
Объем учебной дисциплины	<b>189</b>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<b>168</b>
В том числе:	
практические занятия	164
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>21</b>
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	

### 3.1 Содержание адаптированной рабочей программы дисциплины для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лекции	Объем часов
1	2	3
Тема 1. Основы теоретических знаний	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>
	Основы теоретических знаний	
	<b>Практические занятия</b>	
	Основы методики массажа и самомассажа. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	
Тема 2. <b>Общая физическая подготовка</b> (адаптивные формы и виды)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>
	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др	
	<b>Практические занятия</b>	
	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи)	6
	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения	6
	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы	6
	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга	6
	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики	6
	Упражнения на координацию движений	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта,	



	группах ОФП	
Тема 3. Элементы различных видов спорта	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>
	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	
	<b>Практические занятия</b>	
	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции	4
	Бег и его разновидности. Бег трусцой	4
	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба	4
	<i>Спортивные игры.</i> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах	4
	<i>Спортивные игры.</i> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	4
	<i>Спортивные игры.</i> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах	4
	<i>Спортивные игры.</i> Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): бадминтон. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах	4
	Адаптивные игры: пионербол	4
	Адаптивные игры: голбол	4
Тема 4. Подвижные игры и эстафеты	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>
	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>
	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них	

	<b>Практические занятия</b>	
	Подвижные игры	4
	Эстафеты	4
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6
	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	
<b>Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>
	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний	
	<b>Практические занятия.</b>	
	<i>Лечебная гимнастика (ЛФК)</i> , направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др	4
	<i>Лечебная гимнастика (ЛФК)</i> , направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента	4
	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др	4
	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	<i>Закрепление материала</i> Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности	
<b>Тема 6 Аэробика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>26</b>
	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями)	
	<b>Практические занятия.</b>	
	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями): выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических	8

	упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц	
	<i>Фитбол-гимнастика (аэробика):</i> Особенности содержания занятий по фитбол- гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений	8
	Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья	8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Внеаудиторная самостоятельная работа, организуемая в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	
<b>Тема 7 Лечебно-профилактический танец</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>47</b>
	Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия	
	<b>Практические занятия.</b>	
	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	6
	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	6
	Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц	6
	Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки	6
	Упражнения для профилактики плоскостопия	6
	Дыхательная гимнастика	6
	Пальчиковая гимнастика	6
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	5
	<i>Закрепление материала.</i> Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к выполнению контрольно-зачетных требований и тестированию физической и функциональной подготовленности	
<b>Всего:</b>		<b>189</b>

#### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины**

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

**Основное оборудование:** оборудованное футбольное поле, беговые дорожки, оборудованная баскетбольная площадка, площадка для сдачи норм ГТО с элементами полосы препятствий.

##### **Спортивный зал**

Игровой зал для занятий спортивными играми, площадка для мини-футбола, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастическая площадка, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

**Мультимедийное оборудование:** переносной ноутбук Lenovo G500 15.6" i3/4096Mb/320 Gb/DVDru/ – 1 шт., переносной проектор SONY XGA VPL EX5 – 1 шт., экран переносной на стойке – 1 шт. для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений – 1 шт. микрофон беспроводной UHF-550 MHz – 1 шт. музыкальный центр LG LM-K3355, выносные колонки.

**Средства обучения:** шведская стенка – 6 секций, гантели - 20 шт., маты - 6 шт., комплект спортивный баскетбольный - 1 шт., сетка волейбольная, для игры в бадминтон - 1 шт., ракетки для игры в бадминтон, баскетбольные щиты с кольцами - 2 шт., волейбольные мячи -20 шт., баскетбольные мячи – 20 шт., футбольные мячи – 5 шт., обруч гимнастический – 20 шт., коврики гимнастические – 10 шт., штанги с грузами – 3 шт., гири: 16 кг – 3 шт., 24 кг – 3 шт., скамейка гимнастическая – 10 шт., мостик гимнастический – 3 шт., гимнастические стенки – 4 шт., гимнастическое бревно – 1 шт., секундомер – 1 шт., скакалка – 5 шт., планка для прыжков в высоту – 2 шт.

**Программное обеспечение:** Windows 7 Professional, MS Office Standard 2016, Dr. Web, Abode reader 6.0 CE, 7-zip, CDBurnerXP, Google Chrome, XnView, Far Manager 2.

##### **Тренажерный зал**

**Средства обучения:** атлетический центр Weider8920 – 1 шт., скамья силовая Weider 234 - 1 шт., велотренажер магнитный Torneo Samba - 1 шт., тренажер "жим ногами вверх" Body-Solid PVLП-156W - 1 шт., тренажер "беговая дорожка" 101-T Sprint - 1 шт., велотренажер магнитный (черный) - 1235 Jazz - 1 шт., тренажер эллиптический магнитный Torneo Madison - 1 шт., тренажер гребной, магнитный Golfstream - 1 шт., тренажер для мышц спины - 1 шт., тренажер для потягивания - 1 шт., доска для пресса - 1 шт., стол теннисный - 1 шт., мячи для тенниса, ракетки.

## 4.2. Информационное обеспечение реализации программы

### Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	<b>Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах:</b> учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова, Е. В. Рыбакова. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. — 36 с. — ISBN 978-5-8158-2299-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/271034">https://e.lanbook.com/book/271034</a>	<a href="https://e.lanbook.com/book/271034">https://e.lanbook.com/book/271034</a>
2	<b>Специализированная подготовка студентов по баскетболу</b> / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8158-2261-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/237248">https://e.lanbook.com/book/237248</a>	<a href="https://e.lanbook.com/book/237248">https://e.lanbook.com/book/237248</a>
3	<b>Бокач, В.М.</b> Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.М. Бокач. — Электрон. дан. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 80 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/111699">https://e.lanbook.com/book/111699</a>	<a href="https://e.lanbook.com/book/111699">https://e.lanbook.com/book/111699</a>
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1	<b>Методические основы фитнес-аэробики:</b> учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко, Д. Н. Давиденко. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8158-2023-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/112482">https://e.lanbook.com/book/112482</a>	<a href="https://e.lanbook.com/book/112482">https://e.lanbook.com/book/112482</a>
2	<b>Бароненко, В. А.</b> Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.:Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст: электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a>	<a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a>

Лицензионное программное обеспечение

Производитель	Наименование
microsoft	microsoft access (лицензия №700524030)
microsoft	microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711)
microsoft	microsoft project professional (лицензия №700524030)
microsoft	microsoft visio professional (лицензия №700524030)
microsoft	microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030)
microsoft	microsoft windows enterprise (лицензия №700524030)
	агент dr.web (лицензия №lbw-bc-12m-1600-b1)
АСКОН	компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168);

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений - демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, фронтального и индивидуального опросов, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

№	Наименование темы	Код формируемой компетенции	Результаты обучения по дисциплине		Формы контроля
			уметь	знать	
1	2	3	4	5	6
1	Тема 1. Основы теоретических знаний	ОК6, ОК8	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	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)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Промежуточная аттестация

2	Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	ОК6, ОК8	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	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)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Промежуточная аттестация
3	Тема 3. Элементы различных видов спорта	ОК6, ОК8	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	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)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Промежуточная аттестация



4	Тема 4. Подвижные и эстафеты	ОК6, ОК8	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	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)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Промежуточная аттестация
5	Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК6, ОК8	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	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)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Промежуточная аттестация

6	Тема 6. Аэробика	ОК6, ОК8	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	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)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Промежуточная аттестация
7	Тема 7. Лечебно-профилактический танец	ОК6, ОК8	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	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)	Текущий контроль: опрос (фронтальный, индивидуальный). Промежуточная аттестация

## **Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания**

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

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

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

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

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

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

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