

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Димитровградский технико-экономический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая
культура
(индекс, наименование)

Специальность 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое
оборудование
(код, наименование)

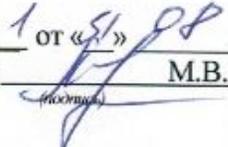
ОГБПОУ ДиТЭК	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	стр. 2 из 19
--------------	--	--------------

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 823 от 28.07.2014 г., зарегистрирован Министерством Юстиции № 33824 от 25.08.2014 г.)

РАССМОТРЕНА

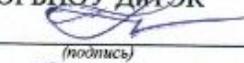
методической цикловой комиссией общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол № 1 от «31» 08 2021 г.

Председатель  М.В. Уляшкина
(подпись) (Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебной работе
ОГБПОУ ДиТЭК

 Н.В. Дергунова
(подпись)

«31» 08 2021 г.

Автор-разработчик:

Нуруллова Юлия Владимировна, преподаватель высшей квалификационной категории ОГБПОУ ДиТЭК

(Ф.И.О., должность)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование. Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование.

Содержание дисциплины направлено на формирование элементов общих компетенций (ОК) и личностные результаты (ЛР):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

ОГБПОУ ДИТЭК	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	стр. 5 из 19
---------------------	--	--------------

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

ЛР 22 Способный к самостоятельному решению вопросов жизнеустройства

ЛР 23 Владеющий навыками принятия решений социально-бытовых вопросов

ЛР 24 Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций

ЛР 25 Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей

ЛР 26 Способный формировать проектные идеи и обеспечивать их ресурсно-программной деятельностью

ЛР 27 Способный к применению инструментов и методов бережливого производства

ЛР 28 Умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем

ЛР 29 Способный к художественному творчеству и развитию эстетического вкуса

ЛР 30 Способный к сознательному восприятию экосистемы и демонстрирующий экокультуру

ЛР 31 Способный к применению логики навыков в решении личных и профессиональных задач

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины студентами осваиваются умения и знания

ОК	Умения	Знания
ОК 1.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 2.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 3.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 4.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.
ОК 8.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента - 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузке студента - 172 часа;

самостоятельной работы студента – 172 часа.

ОГБПОУ ДиТЭК	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	стр. 6 из 19
--------------	--	--------------

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе в форме практической подготовки:	-
в том числе:	
лабораторные работы <i>(не предусмотрены)</i>	-
практические занятия	100
теоретические занятия	72
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
внеаудиторная самостоятельная работа	172
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности студентов	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых соответствует элемент программы
1	2	3	4
	3 семестр	32 (30+2)	
Раздел № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<p>В результате изучения темы студент должен</p> <p>уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. 2. Физическая культура в социальном развитии человека. 3. Основы здорового образа жизни 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>В том числе, практических занятий</p> <p>Занятие № 1 Правила техники безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>Занятие № 2 Правила техники безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.</p> <p>Занятие № 3 Основы здорового образа жизни студента.</p>	36	ОК 1 ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31
		34	
Занятие № 1	Правила техники безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
Занятие № 2	Правила техники безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
Занятие № 3	Основы здорового образа жизни студента.	2	

Занятие № 4	Основы здорового образа жизни студента.	2	
Занятие № 5	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры бега на короткие дистанции.	2	
Занятие № 6	ПЗ № 1. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2	
Занятие № 7	ПЗ № 2. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2	
Занятие № 8	ПЗ № 3. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	
Занятие № 9	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2	
Занятие № 10	ПЗ № 4. Обучение упражнениям на гибкость	2	
Занятие № 11	ПЗ № 5. Обучение упражнениям на гибкость	2	
Занятие № 12	ПЗ № 6. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
Занятие № 13	ПЗ № 7. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
Занятие № 14	ПЗ № 8. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2	
Занятие № 15	ПЗ № 9. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
Занятие № 16	ПЗ № 10. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
В том числе, самостоятельных занятий:		32	

ОГБПОУ ДиТЭК	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	стр. 9 из 19
---------------------	--	--------------

	Упражнения на гибкость.	6		
	Упражнения на формирование осанки.	6		
	Упражнения на развитие мышц спины.	7		
	Упражнения на развитие мышц рук.	6		
	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	7		
	4 семестр	38 (36+2)		
Занятие №17	ПЗ № 11. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2		
Занятие №18	ПЗ № 12. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2		
Раздел № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	В результате изучения темы студент должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	34	ОК 1 ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31	
	знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Содержание учебного материала			
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры 2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			
	В том числе, практических занятий	34		
	Занятие № 19	Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		2
	Занятие № 20	Правила техники выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.		2
Занятие № 21	Правила техники выполнения комплекса ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2		

Занятие № 22	ПЗ № 13. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
Занятие № 23	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
Занятие № 24	ПЗ № 14. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
Занятие № 25	ПЗ № 15. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
Занятие № 26	Способы улучшения морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
Занятие № 27	ПЗ № 16. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
Занятие № 28	ПЗ № 17. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
Занятие № 29	ПЗ № 18. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
Занятие № 30	ПЗ № 19. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
Занятие № 31	Техника дыхания при выполнении различных видов упражнений в адаптивной физической культуре	2	

ОГБПОУ ДиТЭК	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	стр. 11 из 19
---------------------	--	---------------

	Занятие № 32	ПЗ № 20. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
	Занятие № 33	ПЗ № 21. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
	Занятие № 34	ПЗ № 22. Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры	2	
	Занятие № 35	ПЗ № 23. Дифференцированный зачёт.	2	
	В том числе, самостоятельных занятий		38	
	Упражнения на улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов адаптивной физической культуры		38	
	5 семестр		32 (30+2)	
Раздел № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	В результате изучения темы студент должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		36	ОК 1 ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31
	знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.			
	Содержание учебного материала			
	1. Основы терренкура и легкой атлетики 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики			
	В том числе, практических занятий			
Занятие № 36	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по терренкуру и легкоатлетическим упражнениям	2		
Занятие	Правила техники выполнения терренкура	2		

№ 37			
Занятие № 38	ПЗ № 24. Техника ходьбы.	2	
Занятие № 39	ПЗ № 25. Техника ходьбы.	2	
Занятие № 40	ПЗ № 26. Техника ходьбы.	2	
Занятие № 41	ПЗ № 27. Техника ходьбы.	2	
Занятие № 42	Правила техники выполнения легкоатлетических упражнений в адаптивной физической культуре	2	
Занятие № 43	Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений в адаптивной физической культуре	2	
Занятие № 44	ПЗ № 28. Выполнение легкоатлетических упражнений в адаптивной физической культуре	2	
Занятие № 45	ПЗ № 29. Выполнение легкоатлетических упражнений в адаптивной физической культуре	2	
Занятие № 46	ПЗ № 30. Выполнение легкоатлетических упражнений в адаптивной физической культуре	2	
Занятие № 47	ПЗ № 31. Выполнение легкоатлетических упражнений в адаптивной физической культуре	2	
Занятие № 48	Способы повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	2	
Занятие № 49	ПЗ № 32. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	2	

	Занятие № 50	ПЗ № 33. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	2		
	Занятие № 51	Инструктаж по правилам выполнения комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2		
	В том числе самостоятельных работ		32		
	Спортивная ходьба.		32		
	6 семестр		29 (27+2)		
	Занятие № 52	Методика выполнения комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2		
	Занятие № 53	ПЗ № 34. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2		
Раздел № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	В результате изучения темы студент должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Содержание учебного материала		37	ОК 1 ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31	
	1. Основы подвижных и спортивных игр 2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх				
	В том числе, практических занятий				
	Занятие № 54	Инструктаж по правилам подвижных и спортивных игр			2
	Занятие № 55	ПЗ № 35. Правила подвижных и спортивных игр			2
	Занятие	ПЗ № 36. Правила подвижных и спортивных игр			2

№ 56			
Занятие № 57	ПЗ № 37. Правила подвижных и спортивных игр	2	
Занятие № 58	Ознакомление с правилами техники игровых действий	2	
Занятие № 59	ПЗ № 38. Техника игровых действий	2	
Занятие № 60	Ознакомление с правилами тактики игровых действий	2	
Занятие № 61	ПЗ № 39. Техника и тактика игровых действий	2	
Занятие № 62	ПЗ № 40. Техника и тактика игровых действий	2	
Занятие № 63	ПЗ № 41. Техника и тактика игровых действий	1	
Занятие № 64	Способы повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
Занятие № 65	Способы повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
Занятие № 66	ПЗ № 42. Дифференцированный зачёт.	2	
В том числе, самостоятельных занятий		29	
Спортивная ходьба.		29	

ОГБПОУ ДиТЭК	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	стр. 15 из 19
---------------------	--	---------------

		7 семестр	27	
	Занятие № 67	Способы повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Занятие № 68	Способы повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Занятие № 69	ПЗ № 43. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Занятие № 70	ПЗ № 44. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	Занятие № 71	Ознакомление с правилами выполнения упражнений на развитие гибкости. Упражнения на подвижность суставов, на растяжку рук и ног в рамках адаптивной физической культуры	2	
	Занятие № 72	Ознакомление с правилами выполнения упражнений на развитие гибкости. Упражнения на подвижность суставов, на растяжку рук и ног в рамках адаптивной физической культуры	2	
Раздел №5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	В результате изучения темы студент должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Содержание учебного материала		29	ОК 1 ОК2, ОК3, ОК4, ОК8. ЛР 1-12 ЛР 22-31
	1. Основы лыжной подготовки 2. Техника способов передвижения на лыжах			
	В том числе, практических занятий		29	
	Занятие № 73	Инструктаж по правилам использования лыжного инвентаря	2	

Занятие № 74	ПЗ № 45. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря	2
Занятие № 75	ПЗ № 46. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря	2
Занятие № 76	ПЗ № 47. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря	2
Занятие № 77	Способы техники основных способов передвижения на лыжах в адаптивной физической культуре	2
Занятие № 78	ПЗ № 48. Техника основных способов передвижения на лыжах	1
Занятие № 79	Способы техники основных способов передвижения на лыжах в адаптивной физической культуре	2
Занятие № 80	Способы техники основных способов передвижения на лыжах в адаптивной физической культуре	2
В том числе, самостоятельных занятий		27
Спортивная ходьба.		27
8 семестр		14 (12+2)
Занятие № 81	Способы повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2
Занятие № 82	Способы повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2

Занятие № 83	Способы повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2	
Занятие № 84	Способы повышения уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2	
Занятие № 85	ПЗ № 49. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2	
Занятие № 86	ПЗ № 50. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок	2	
Занятие № 87	ПЗ № 51. Дифференцированный зачёт.	2	
В том числе, самостоятельных занятий		14	
Спортивная ходьба.		14	
Самостоятельные работы		172	
Промежуточная аттестация		6	
Практические занятия		94	
Теоретические занятия		72	
Всего:		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены специальные спортивные объекты, включающие спортивный зал с игровым спортивным инвентарем и открытый стадион широкого профиля.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Решетников Н.В. Физическая культура. – М.: Академия, 2016. – (Учебное пособие для ссузов)

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронная библиотека Юрайт ЭБС «Академия»
<https://sites.google.com/site/piskunovaleksejvladimirovic>
2. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>
3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu>

3.2.3. Дополнительные источники

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»

3.3 Реализация учебной дисциплины.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура реализуется путем непосредственного взаимодействия педагогического работника со студентом и/или с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий может осуществляться на 100%, в полном объеме.

ОГБПОУ ДИТЭК	Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура	стр. 19 из 19
--------------	--	---------------

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Экспертная оценка устного опроса
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Экспертная оценка устного опроса
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Экспертная оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого студента в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

