Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Адаптивная Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование
(код специальности СПО) *(наименование специальности в соответствии с ФГОС)*

На базе среднего общего образования
(основного/среднего)

Квалификация Программист
(наименование квалификации)

Форма обучения очная
(очная/очно-заочная/заочная)

Год набора – 2024
Хабаровск, 2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 43B0028FD23306BCF414031E3FCDC222
Владелец: Меркулов Евгений Сергеевич
Действителен: с 29.01.2025 до 24.04.2026

Авторы – составители:

Преподаватель высшей квалификационной категории факультета среднего профессионального образования Федотова Н.Ю., преподаватель факультета среднего профессионального образования Вайтишенюк С.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 4
2. ОБЪЁМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 5
3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ 7
4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ 13
5. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО - ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 16
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ 17

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1547.

Дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы м программирование, входящей в состав укрупненной группы специальности 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие компетенции, знания, умения и знания:

Код компетенции	**Формулировка компетенции**	**Знания**	**Умения**
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	**Умения:** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	**Знания:** содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	**Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.	**Умения:** описывать значимость своей специальности	**Знания:** сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	**Умения:** соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности	**Знания:** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**Умения:** 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	**Знания:** 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

2. ОБЪЁМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Коды общих и профес-сиональных компетенций	Наименования тем и/ или разделов дисциплины	Всего, часов	Объём времени, отведённый на дисциплину				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося, часов	Консультация	Промежуточная аттестация
			Всего, часов	в т.ч. практические и лабораторные занятия, часов			
1	**2**	3	4	5	6	7	
ОК 03,04,06-08	**Раздел 1 Адаптивная физическая культура (1**	31	28	28	3		
	Промежуточная аттестация (зачет)						
ОК 03,04,06-08	**Раздел 2 Адаптивная физическая культура (2**	49	46	46	3		
	Промежуточная аттестация (зачет)						
ОК 03,04,06-08	**Раздел 3 Адаптивная физическая культура (3**	35	32	32	3		
	Промежуточная аттестация (зачет)						
ОК 03,04,06-08	**Раздел 4 Адаптивная физическая культура (4**	51	44	44	7		
	Промежуточная аттестация (зачет)						
ОК 03,04,06-08	**Раздел 5 Адаптивная физическая культура (5**	35	32	32	3		
	Промежуточная аттестация (зачет)						
ОК 03,04,06-08	**Раздел 6 Адаптивная физическая культура (6**	15	13	13	2		
	Промежуточная аттестация (зачет)	4					
	Всего	**220**	**195**	**195**	**21**		**4**

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ: дисциплина ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» входит в цикл входит в цикл дисциплин профессиональной подготовки, изучается на 2-4 курсах в 3-8 семестрах.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	№ уч. зан.	Всего часов	Объем дисциплины, час						
				Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	К	Промежуточная аттестация
				Л	ЛЗ	ПЗ/С	КР/ Кр			
Раздел 1 Физическая культура (1 семестр)			**35**			**28**		**3**		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	***Содержание учебного материала*** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях	1	2			*2*				
Тема 1.2 Легкая атлетика	***Содержание учебного материала*** Средства и методы оздоровительной лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой. Техника упражнений на формирование осанки, на развитие мышц спины, мышц рук, мелкой моторики рук, укрепление мышц брюшного пресса.	2-4	6			6				
Тема 1.3 Баскетбол	***Содержание учебного материала*** Правила баскетбола Техника и тактика игровых действий. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Самоконтроль физического состояния при участии в подвижных играх с учетом имеющегося заболевания.	6-11	16			16				
Тема 1.4 Легкоатлетическая гимнастика	***Содержание учебного материала*** Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний с учетом имеющегося заболевания.	12-13	4			4				
	Самостоятельная работа студентов		3					3		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	№ уч. зан.	Всего часов	Объем дисциплины, час						
				Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	К	Промежуточная аттестация
				Л	ЛЗ	ПЗ/С	КР/ Кр			
	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.									
Промежуточная аттестация (зачет)										
Раздел 2 Физическая культура (2 семестр)			**49**			**46**		**3**		
Тема 2.1 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала** Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы Самоконтроль физического состояния в ходе спортивной ходьбы с учетом имеющегося заболевания.	14-21	16			16				
Тема 2.2 Волейбол	**Содержание учебного материала** Правила игры в волейбол. Техника и тактика игровых действий. Техника приема и подачи мяча. Тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Самоконтроль физического состояния при участии в подвижных играх с учетом имеющегося заболевания.	22-29	16			16				
Тема 2.3 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** Основы занятий легкой атлетикой. Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Самоконтроль физического состояния при занятии легкой атлетикой с учетом имеющегося заболевания.	30-36	14			14				
	Самостоятельная работа студентов Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		3					3		
Промежуточная аттестация (зачет)										
Раздел 3 Физическая культура (3 семестр)			**35**			**32**		**3**		
Тема 3.1 Легкая ат-	**Содержание учебного материала**	37-40	8			8				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	№ уч. зан.	Всего часов	Объем дисциплины, час						
				Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	К	Промежуточная аттестация
				Л	ЛЗ	ПЗ/С	КР/ Кр			
летика	Средства и методы оздоровительной лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой. Техника упражнений на формирование осанки, на развитие мышц спины, мышц рук, мелкой моторики рук, укрепление мышц брюшного пресса.									
Тема 3.2 Баскетбол	**Содержание учебного материала** Правила баскетбола Техника и тактика игровых действий. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Самоконтроль физического состояния при участии в подвижных играх с учетом имеющегося заболевания.	41-48	16			16				
Тема 3.3 Легкоатлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний с учетом имеющегося заболевания.	49-52	8			8				
	Самостоятельная работа студентов Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		3					3		
Промежуточная аттестация (зачет)										
Раздел 4 Физическая культура (4 семестр)			**51**			**44**		**7**		
Тема 4.1 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала** Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы Самоконтроль физического состояния в ходе спортивной ходьбы с учетом имеющегося заболевания.	53-58	12			12				
Тема 4.2 Волейбол	**Содержание учебного материала** Правила игры в волейбол. Техника и тактика игровых действий.	59-67	18			18				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	№ уч. зан.	Всего часов	Объем дисциплины, час						
				Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	К	Промежуточная аттестация
				Л	ЛЗ	ПЗ/С	КР/ Кр			
	Техника приема и подачи мяча. Тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Самоконтроль физического состояния при участии в подвижных играх с учетом имеющегося заболевания.									
Тема 4.3 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** Основы занятий легкой атлетикой. Техника легкоатлетических упражнений. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Самоконтроль физического состояния при занятии легкой атлетикой с учетом имеющегося заболевания.	68-74	14			14				
	Самостоятельная работа студентов Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		7					7		
Промежуточная аттестация (зачет)										
Раздел 5 Физическая культура (5 семестр)			**35**			**32**		**3**		
Тема 5.1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала** Средства и методы оздоровительной лечебной и адаптивной физической культуры. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой. Техника упражнений на формирование осанки, на развитие мышц спины, мышц рук, мелкой моторики рук, укрепление мышц брюшного пресса.	75-79	10			10				
Тема 5.2 Баскетбол	**Содержание учебного материала** Правила баскетбола Техника и тактика игровых действий. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу. Самоконтроль физического состояния при участии в подвижных играх с учетом имеющегося	80-85	12			12				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	№ уч. зан.	Всего часов	Объем дисциплины, час						
				Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	К	Промежуточная аттестация
				Л	ЛЗ	ПЗ/С	КР/ Кр			
	заболевания.									
Тема 5.3 Легкоатлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала** Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний с учетом имеющегося заболевания.	86-90	10			10				
	Самостоятельная работа студентов Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		3					3		
Промежуточная аттестация (зачет)										
Раздел 6 Физическая культура (6 семестр)			**15**			**13**		**2**	**2**	
Тема 6.1 Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала** Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы Самоконтроль физического состояния в ходе спортивной ходьбы с учетом имеющегося заболевания.	91-94	8			8				
Тема 6.2 Волейбол	**Содержание учебного материала** Правила игры в волейбол. Техника и тактика игровых действий. Техника приема и подачи мяча. Тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков. Самоконтроль физического состояния при участии в подвижных играх с учетом имеющегося заболевания.	95-98	5			5				
	Самостоятельная работа студентов Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		2					2		
Промежуточная аттестация (зачет)			**4**							
	ВСЕГО		**220**			**195**		**21**		**4**

Условные обозначения:
лекции (Л), лабораторные занятия (ЛЗ), практические занятия (ПЗ), деловые игры (ДИ), ролевые игры (РИ), тренинги (Т), семинары (С), контрольные работы (КР), курсовые работы (Кр), консультации (К).

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1 В ходе реализации дисциплины ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1 Адаптивная физическая культура (1 семестр)	Контрольные испытания с учетом имеющегося заболевания, практические задания, контрольная работа (для освобожденных от занятий)
Раздел 2 Адаптивная физическая культура (2 семестр)	Контрольные испытания с учетом имеющегося заболевания, практические задания
Раздел 3 Адаптивная физическая культура (3 семестр)	Контрольные испытания с учетом имеющегося заболевания, практические задания, практические задания, контрольная работа (для освобожденных от занятий)
Раздел 4 Адаптивная физическая культура (4 семестр)	Контрольные испытания с учетом имеющегося заболевания, практические задания, практические задания, контрольная работа (для освобожденных от занятий)
Раздел 5 Адаптивная физическая культура (5 семестр)	Контрольные испытания с учетом имеющегося заболевания, практические задания, практические задания, контрольная работа (для освобожденных от занятий)
Раздел 6 Адаптивная физическая культура (6 семестр)	Контрольные испытания с учетом имеющегося заболевания, практические задания, практические задания, контрольная работа (для освобожденных от занятий)

функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

Критерии оценивания:

№	Тип (вид) задания	Проверяемые знания и умения	Критерии оценки
1	Практические задания	Умение применять полученные знания в ходе занятий физической культурой.	«отлично» - 100 – 91% правильно выполненного объема задания «хорошо» - 90 - 75% правильно выполненного объема задания «удовлетворительно» - 74 – 60% правильно выполненного объема задания «неудовлетворительно» - 59% и менее правильно выполненного объема задания
2.	Контрольные испытания с учетом имеющегося заболевания	Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.	«отлично» - 100 – 91% правильно выполненного объема задания «хорошо» - 90 - 75% правильно выполненного объема задания «удовлетворительно» - 74 – 60% правильно выполненного объема задания «неудовлетворительно» - 59% и менее правильно выполненного объема задания
3.	Контрольная работа	Умение применять, полученные знания в ходе выполнения заданий контрольной работы	«отлично» – 100 – 91% правильно выполненного объема задания «хорошо» – 90 – 75% правильно выполненного объема задания «удовлетворительно» – 74 – 60% правильно выполненного объема задания «неудовлетворительно» – 59 – 0% правильно выполненного объема задания

4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Формы и методы контроля*
умения: 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) Владеть основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. «Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Контрольные испытания с учетом имеющегося заболевания, практические задания, контрольная работа (для освобожденных от занятий)
знания: 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		

4.3 Форма промежуточной аттестации по дисциплине представлена в таблице:

Форма промежуточной аттестации	**Средства (методы) промежуточной аттестации**	**Продолжительность подготовки обучающегося к ответу**
зачет	накопительная система оценок по результатам выполнения контрольных нормативов	-
	Вопросы для зачета	30 минут

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся учитываются при проведении промежуточной аттестации по дисциплине. При выполнении всех заданий текущего контроля на оценки «хорошо» и «отлично», обучающийся не отвечает на вопросы зачета.

Шкала оценивания результатов освоения дисциплины:

№	Оценка	Критерии оценки
1	Отлично	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос по дисциплине, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий. Ответ изложен с использованием предметной терминологии.
2	Хорошо	Дан полный, ответ на поставленный вопрос, Ответ четко структурирован, логичен, изложен с использованием предметной терминологии. Могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.
3	Удовлетворительно	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. В ответе отсутству-

		ют выводы. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано.
4	Неудовлетворительно	Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Отсутствуют выводы, доказательность изложения. Речь неграмотная, предметная терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине учитываются результаты текущего контроля успеваемости обучающихся.

Обучающийся может быть освобожден от выполнения заданий промежуточной аттестации, если в ходе текущего контроля он набрал не менее 42 баллов.

Шкала перевода результатов текущего контроля в оценку

Количество баллов	**Оценка**
63-70	зачтено
52-62	
42-51	

Обучающие, набравшие менее 42 баллов выполняют задания промежуточной аттестации.

Шкала оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

Диапазон правильных ответов	**Количество баллов**
91-100 % объема заданий выполнены правильно	27-30
75 – 90% объема заданий выполнены правильно	23-26
60-74% объема заданий выполнены правильно	18-22
0-59% объема заданий зачета выполнены правильно	0-17%

Итоговая оценка по дисциплине определяется на основе суммы баллов, набранных в ходе текущего контроля и полученных в ходе выполнения заданий промежуточной аттестации.

Шкала соответствия между баллами, полученными в ходе текущего контроля и промежуточной аттестацией, и оценкой

Количество баллов	**Оценка**
91-100	зачтено
75 – 90	
60-74	
0-59	Не зачтено

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине учитываются результаты текущего контроля успеваемости обучающихся.

Обучающийся может быть освобожден от выполнения заданий промежуточной аттестации, если в ходе текущего контроля он набрал не менее 42 баллов.

Шкала перевода результатов текущего контроля в оценку

Количество баллов	**зачет**
63-70	зачтено
52-62	
42-51	

Обучающие, набравшие менее 42 баллов выполняют задания промежуточной аттестации.

Шкала оценивания результатов освоения дисциплины в ходе промежуточной аттестации

Диапазон правильных ответов	**Количество баллов**
91-100 % объема заданий выполнены правильно	27-30
75 – 90% объема заданий выполнены правильно	23-26
60-74% объема заданий выполнены правильно	18-22
0-59% объема заданий зачета выполнены правильно	0-17%

Итоговая оценка по дисциплине определяется на основе суммы баллов, набранных в ходе текущего контроля и полученных в ходе выполнения заданий промежуточной аттестации.

Шкала соответствия между баллами, полученными в ходе текущего контроля и промежуточной аттестацией, и оценкой

Количество баллов	**Зачет**
91-100	зачтено
75 – 90	
60-74	
0-59	не зачтено

5. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО - ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535163 (дата обращения: 07.05.2024).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536838 (дата обращения: 07.05.2024).

5.2 Дополнительная литература

1. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542058 (дата обращения: 07.06.2024).

2 Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 147 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11158-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542549 (дата обращения: 07.06.2024).

5.3 Интернет-ресурсы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС IPR books – http://iprbookshop.ru/
2. ЭБС издательства Лань – http://e.lanbook.com/
3. . ЭБС издательства Юрайт – http://www.urait.ru/

Электронные периодические издания

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY – https://elibrary.ru/
2. Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» – https://grebennikon.ru/(содержит статьи из более чем 30 журналов)

Справочно-правовые системы

1. СПС «Гарант»

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.
Физическая культура/ Адаптационная физическая культура	101 – Спортивный зал, (оснащен материально–техническими и учебно-методическими средствами обучения, а также оборудован инвентарем для организации и проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований по различным видам спорта)	спортивный инвентарь, в том числе: шведская стенка, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, лыжи, щиты баскетбольные с пружинным кольцом на раме, сетка баскетбольная, сетка волейбольная, скакалки, маты гимнастические, гантели коврики гимнастические, конусы, гимнастические палки, обручи, гири.	-
	004 – Спортивный зал, (оснащен материально–техническими и учебно-методическими средствами обучения, а также оборудован инвентарем для организации и проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований по различным видам спорта)	спортивный инвентарь, в том числе: силовые тренажеры, штанги, гантели, маты, шведские стенки, турник съемный, мешок боксерский, щлем боксерский, лестница координационная, перчатки боксерские, боди бард – гриф для штанги, скакалки, медбол.	-