

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФАЭС ВО «Самарский государственный экономический

университет» **Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

Дата подписания: 21.09.2023 13:51:21

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e3e502a10b4f1de3ae0d

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»**

Факультет среднего профессионального и предпрофессионального образования
Кафедра факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета
(протокол № 11 от 30 мая 2023 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Квалификация (степень) выпускника юрист

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**
- 4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
- 5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать:	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
практические занятия	120
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
контрольная работа (<i>не предусмотрено</i>)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	122
Промежуточная аттестация	1,2,3 семестры - зачет 4 семестр - дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	2
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.	
	3. Основы здорового образа жизни	
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
	В том числе, практических занятий	28
	Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2
	Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2
	Практическое занятие. Основы здорового образа жизни студента	2
	Практическое занятие. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2
	Практическое занятие. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2
	Практическое занятие. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2
	Практическое занятие. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на гибкость	2
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на формирование осанки	4
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2	
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2	
Практическое занятие. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	

	Самостоятельная работа	30
	1. Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Подготовка мультимедийных презентаций.	4
	3. Разработка индивидуального комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания.	6
	4. Составление плана-конспекта самостоятельного физкультурно-оздоровительного занятия.	4
	5. Ведение дневника самоконтроля.	6
	6. Тестирование теоретических знаний.	4
Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	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	22
	Практическое занятие. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	6
	Практическое занятие. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8
	Практическое занятие. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	8
	Самостоятельная работа	22
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление плана-конспекта самостоятельного занятия оздоровительными системами физических упражнений.	4
3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	8	
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
Тема № 3. Терренкур и легкоатлетически	Содержание учебного материала	
	1. Основы терренкура и легкой атлетики	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня	

е упражнения в оздоровительной тренировке	подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	В том числе, практических занятий	24
	Практическое занятие. Техника ходьбы.	6
	Практическое занятие. Техника легкоатлетических упражнений	6
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	6
	Практическое занятие. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	6
	Самостоятельная работа	24
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	4
	3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	
	1. Основы подвижных и спортивных игр	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	
	В том числе, практических занятий	24
	Практическое занятие. Правила подвижных и спортивных игр	8
	Практическое занятие. Техника и тактика игровых действий	8
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	8
	Самостоятельная работа	24
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
2. Составление комплекса игровых упражнений для физкультурнооздоровительной тренировки.	4	
3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием подвижных и спортивных игр.	10	

	4. Ведение дневника самоконтроля.	4
Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала	
	1. Методы оздоровительных тренировок	
	2. Техника способов оздоровительной тренировки	
	В том числе, практических занятий	22
	Практическое занятие. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки	6
	Практическое занятие. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок	8
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений	8
	Самостоятельная работа	22
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки с использованием способов передвижения на лыжах.	4
	3. Самостоятельные занятия с использованием физических упражнений из лыжных гонок.	8
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)	-	
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)	-	
Консультации	-	
Промежуточная аттестация:	Дифференцированный зачет	
Всего:	244	

3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ В ОТНОШЕНИИ ЛИЦ ИЗ ЧИСЛА ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных обучающихся, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала.

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи) или с помощью тифлоинформационных устройств.

Выбор средств и методов обучения осуществляется самим преподавателем. При этом в образовательном процессе рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Согласно требованиям, установленным Минобрнауки России к порядку реализации образовательной деятельности в отношении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, необходимо иметь в виду, что:

1) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по зрению имеют право присутствовать на занятиях вместе с ассистентом, оказывающим обучающемуся необходимую помощь.

2) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья по слуху имеют право на использование звукоусиливающей аппаратуры.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для инвалидов в одной аудитории совместно с обучающимися, не являющимися инвалидами, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся инвалидам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);

- пользование необходимыми обучающимся инвалидам техническими средствами при прохождении аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;

- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях.

По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организация обеспечивает выполнение следующих требований при проведении аттестации:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистенту;

- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых;

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для сдачи экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся;

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по их желанию испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по их желанию испытания проводятся в устной форме.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающийся должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При планировании самостоятельной внеаудиторной работы обучающимся могут быть рекомендованы следующие виды заданий:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекций (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариантов задач и упражнений; выполнение чертежей, схем; выполнение расчётно-графических работ; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов); экспериментально-конструкторская работа; опытно-экспериментальная работа; упражнения на тренажёре; упражнения спортивно-оздоровительного характера; рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Наиболее распространенными формами самостоятельной работы являются подготовка докладов и рефератов.

4.1. Вопросы для самостоятельной работы

Наименование разделов и тем дисциплины/практические занятия	Формируемые компетенции
<p>Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</p> <p>1. Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Подготовка мультимедийных презентаций.</p> <p>3. Разработка индивидуального комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания.</p> <p>4. Составление плана-конспекта самостоятельного физкультурно-оздоровительного занятия.</p> <p>5. Ведение дневника самоконтроля.</p> <p>6. Тестирование теоретических знаний.</p>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10
<p>Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Составление плана-конспекта самостоятельного занятия оздоровительными системами физических упражнений.</p> <p>3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10
<p>Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.</p> <p>3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10
<p>Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</p> <p>1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Составление комплекса игровых упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки.</p> <p>3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием подвижных и спортивных игр.</p> <p>4. Ведение дневника самоконтроля.</p>	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10
1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	
2. Составление комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки с использованием способов передвижения на лыжах.	
3. Самостоятельные занятия с использованием физических упражнений из лыжных гонок.	
4. Ведение дневника самоконтроля.	

5. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По дисциплине предусмотрены практические занятия с использованием активных и интерактивных форм проведения занятий (разбора конкретных ситуаций, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Наименование разделов и тем дисциплины/практические занятия	Формируемые компетенции
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10
Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	
Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	
Основы здорового образа жизни студента	
Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	
Современные физкультурно-оздоровительные технологии	
Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	
Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	
Обучение упражнениям на гибкость	
Обучение упражнениям на формирование осанки	
Обучение упражнениям на развитие мышц спины	
Обучение упражнениям на развитие мышц рук	
Упражнения для развития мелкой моторики рук	
Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	
Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	

Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	
Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	
Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	
Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10
Техника ходьбы.	
Техника легкоатлетических упражнений	
Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	
Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10
Правила подвижных и спортивных игр	
Техника и тактика игровых действий	
Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	
Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10
Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки	
Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Для реализации программы дисциплины предусмотрен физкультурно-спортивный комплекс «Лидер», Набор спортивного инвентаря для занятий физической культурой, учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями; библиотека, читальный зал с выходом в интернет; помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования; актовый зал; помещение для самостоятельной работы, оснащенные в соответствии с ОПОП по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

6.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

6.2.1. Электронные издания

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515130>

6.2.2. Электронные ресурсы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
2. Электронная библиотечная система Юрайт Издательство Юрайт <https://urait.ru>
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» <http://consultant.ru/>

6.2.3. Дополнительные источники

1. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514933>

6.3. Обязательное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»

7.1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» и рабочей программой дисциплины ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура».

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- освоить общие компетенции:

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

- получить умения и знания:

<i>уметь</i>	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
<i>знать:</i>	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

7.2. ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛИРУЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень контролирующих мероприятий для проведения текущего контроля по дисциплине ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»:

Номер семестра	Текущая аттестация				
	Тестирование	Опрос	Практические задания	Реферат/ доклад	Формирование портфолио
1,2,3,4	-	+	-	-	-

Перечень контролирующих мероприятий для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ОГСЭ.054 «Адаптивная физическая культура»:

Номер семестра	Промежуточная аттестация			
	Курсовая работа	Зачет	Диф. зачет	Экзамен
1,2,3	-	+	-	-
4			+	

7.3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Выбор методики оздоровительной и тренировочной направленности; - Выбор методики для развития отдельных физических качеств; - Выбор методов физического воспитания с учетом будущей профессиональной деятельности;	Опрос
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	- Роль физической культуры в развитии человека - Основы здорового образа жизни - Принципы физического воспитания - Задачи физического воспитания. - Характеристика средств и методов физического воспитания	Опрос

7.4. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций.

Промежуточный контроль по дисциплине позволяет оценить степень выраженности (сформированности) компетенций:

Наименование разделов дисциплины	Тип контрольного задания	
	1	2
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу
Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу

Тема № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу
Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу
Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки	Вопросы к дифференцированному зачету/зачету	Вопросы к устному опросу

7.4.1. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Текущий контроль знаний представляет собой контроль освоения программного материала учебной дисциплины, с целью своевременной коррекции обучения, активизации самостоятельной работы и проверки уровня знаний и умений обучающихся, сформированности компетенций. Результаты текущего контроля заносятся в журналы учебных занятий.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы.

Преподаватель контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или тестирования.

Вопросы для текущего контроля знаний (устный опрос)

Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

Формируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

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
5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
6. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
7. Основы здорового образа жизни студента
8. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии
10. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой
11. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

Формируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры
2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура
3. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры
4. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры
5. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания

Раздел № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке
Формируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

1. Основы терренкура и легкой атлетики
2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
3. Техника ходьбы.
4. Техника легкоатлетических упражнений
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
6. Методика выполнения комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки

Раздел № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке
Формируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

1. Основы подвижных и спортивных игр
2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх
3. Правила подвижных и спортивных игр
4. Техника и тактика игровых действий
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр

Раздел № 5. Методика оздоровительной тренировки
Формируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

1. Методы оздоровительных тренировок
2. Техника способов оздоровительной тренировки
3. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки
4. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений

Критерии и шкала оценивания (устный опрос)

Оценка			
«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
Тема раскрыта в полном объеме, высказывания связанные и логичные,	Тема раскрыта не в полном объеме, высказывания в основном связанные и логичные,	Тема раскрыта недостаточно, высказывания несвязанные и нелогичные. Научная	Тема не раскрыта. Логика изложения, примеры, выводы и ответы на вопросы отсутствуют.

использована научная лексика, приведены примеры. Ответы даны в полном объеме.	использована научная лексика, приведены примеры. Ответы на вопросы даны не в полном объеме.	лексика не использована, не приведены примеры. Ответы на вопросы зависят от помощи со стороны преподавателя.	
-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

7.4.2. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерные вопросы для дифференцированного зачета/зачета

Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура

Контролируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

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
5. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
6. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.
7. Основы здорового образа жизни студента
8. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры
9. Современные физкультурно-оздоровительные технологии
10. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой
11. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий

Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура

Контролируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры
2. Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивная физическая культура
3. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры
4. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры
5. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания

Раздел № 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке

Контролируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

1. Основы терренкура и легкой атлетики
2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
3. Техника ходьбы.
4. Техника легкоатлетических упражнений
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики
6. Методика выполнения комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки

Раздел № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

Контролируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

1. Основы подвижных и спортивных игр

2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх
3. Правила подвижных и спортивных игр
4. Техника и тактика игровых действий
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр

Раздел № 5. Методика оздоровительной тренировки
Контролируемые компетенции – ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10

1. Методы оздоровительных тренировок
2. Техника способов оздоровительной тренировки
3. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки
4. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок
5. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений

Критерии и шкалы оценивания промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценки (зачет)

Зачтено	Незачтено
Выставляется при условии, если студент в процессе обучения показывает хорошие знания учебного материала, выполнил все задания в соответствии с нормативами. При этом студент логично и последовательно излагает материал темы, раскрывает смысл вопроса, дает удовлетворительные ответы на дополнительные вопросы	Выставляется при условии, если студент обладает отрывочными знаниями, затрудняется в умении использовать основные категории, выполнил не все задания, дает неполные ответы на вопросы из основной литературы, рекомендованной к курсу

Шкала и критерии оценки (дифференцированный зачет)

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
<p>1. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, правильно используется терминология;</p> <p>2. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p> <p>3. Продемонстрировано усвоение ранее</p>	<p>1. Ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом может иметь следующие недостатки:</p> <p>2. В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</p> <p>3. Допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя.</p>	<p>1. Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала.</p> <p>2. Имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после</p>	<p>1. Содержание материала не раскрыто.</p> <p>2. Ошибки в определении понятий, не использовалась терминология в ответе.</p>

<p>изученных сопутствующих вопросов, сформированность умений и знаний;</p> <p>4. Ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов.</p>		<p>нескольких наводящих вопросов;</p> <p>3. При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность умений и знаний.</p>	
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--