Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 15:46:13
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

наименование специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России **от 28 августа 2023 г. № 640**.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
   1.1. Область применения рабочей программы
   1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
   1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
   2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы
   2.2. Тематический план и содержание дисциплины
3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
   4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
   4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:

49.02.02 Адаптивная физическая культура
(укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),

для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина **«Физическая культура»** относится к **общему гуманитарному и социально-экономическому циклу** образовательной программы.

Дисциплина реализуется в рамках **обязательной** части.

Дисциплина изучается на **2 курсе (3, 4 семестры), 3 курсе (5, 6 семестры), 4 курсе (7, 8 семестры)**.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся физической культуры личности, развитие физических качеств и двигательных способностей, необходимых для профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре, а также воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни.

Задачи дисциплины:

- освоение знаний о роли физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии человека;
- развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости);
- формирование умений и навыков выполнения физических упражнений различной направленности;
- овладение методами самоконтроля и оценки физического состояния;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем
ОК 02	Определять задачи для поиска информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оформлять результаты поиска	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмы структурирования информации
ОК 03	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 05	Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе	Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию; демонстрировать осознанное поведение; описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения	Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного

Код ОК, ПК	Умения	Знания
		поведения и последствия его нарушения
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья; основы здорового образа жизни; методы оценки физической подготовленности
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках	Терминологический аппарат профессиональной сферы; структуру и виды профессиональной документации

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**380**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**190**
в том числе:	
лекции (уроки)	—
практические занятия	190
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—

Вид учебной работы	Объём часов
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**190**
— индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме **зачёта** в **3–8** семестрах	

Распределение по семестрам:

Курс	Семестр	Объём часов	Самостоятельная работа	Вид промежуточной аттестации
2 курс	3 семестр	64	32	зачёт
2 курс	4 семестр	76	38	зачёт
3 курс	5 семестр	56	28	зачёт
3 курс	6 семестр	76	38	зачёт
4 курс	7 семестр	64	32	зачёт
4 курс	8 семестр	44	22	зачёт
Итого		**380**	**190**	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
2 курс, 3 семестр		**64**	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**32**	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии личности	**Содержание учебного материала:** 1. Цели и задачи дисциплины. 2. Роль физической культуры в жизни человека. 3. Основы здорового образа жизни.	4	ОК 01, ОК 06
	Практические занятия: 1. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности.	4	
	Самостоятельная работа: 1. Составление индивидуального плана физического самосовершенствования.	4	
Тема 1.2. Легкая атлетика	**Содержание учебного материала:** 1. Техника бега на короткие и длинные дистанции. 2. Техника прыжков. 3. Развитие выносливости и быстроты.	8	ОК 01, ОК 04
	Практические занятия: 1. Обучение технике бега. 2. Выполнение контрольных нормативов.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: 1. Отработка техники бега.	8	
Раздел 2. Гимнастика и общая физическая подготовка		**32**	
Тема 2.1. Гимнастика	**Содержание учебного материала:** 1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Развитие гибкости и координации.	8	ОК 02, ОК 04
	Практические занятия: 1. Выполнение комплексов гимнастических упражнений. 2. Развитие гибкости.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса утренней гимнастики.	8	
Зачёт		**2**	
2 курс, 4 семестр		**76**	
Раздел 3. Спортивные игры		**38**	
Тема 3.1. Волейбол	**Содержание учебного материала:** 1. Правила игры. 2. Техника подачи и приёма мяча. 3. Тактика игры.	8	ОК 01, ОК 04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия: 1. Обучение технике подачи и приёма. 2. Учебная игра.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Отработка техники подачи мяча.	8	
Тема 3.2. Баскетбол	**Содержание учебного материала:** 1. Правила игры. 2. Техника ведения и бросков мяча. 3. Тактика игры.	8	ОК 01, ОК 04
	Практические занятия: 1. Обучение технике ведения и бросков. 2. Учебная игра.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Отработка техники бросков мяча.	8	
Раздел 4. Лыжная подготовка		**36**	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала:** 1. Техника лыжных ходов. 2. Подъёмы и спуски. 3. Развитие выносливости.	10	ОК 02, ОК 03
	Практические занятия: 1. Обучение технике лыжных ходов. 2. Прохождение дистанции.	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Самостоятельная работа: 1. Отработка техники лыжных ходов.	14	
Зачёт		**2**	
3 курс, 5 семестр		**56**	
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		**28**	
Тема 5.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие ППФП. 2. Средства и методы ППФП. 3. Профессионально значимые физические качества.	6	ОК 03, ОК 04
	Практические занятия: 1. Выполнение упражнений профессионально-прикладной направленности.	6	
	Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса ППФП.	6	
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика	**Содержание учебного материала:** 1. Основы атлетической гимнастики. 2. Упражнения с отягощениями. 3. Развитие силы.	8	ОК 01, ОК 04

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия: 1. Выполнение упражнений с отягощениями. 2. Развитие силы.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Отработка техники силовых упражнений.	8	
Раздел 6. Развитие выносливости		**26**	
Тема 6.1. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала:** 1. Техника кроссового бега. 2. Развитие общей выносливости. 3. Самоконтроль при занятиях бегом.	8	ОК 02, ОК 06
	Практические занятия: 1. Кроссовый бег. 2. Выполнение контрольных нормативов.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Отработка техники кроссового бега.	8	
Зачёт		**2**	
3 курс, 6 семестр		**76**	
Раздел 7. Спортивные игры (углублённое изучение)		**38**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
Тема 7.1. Волейбол (углублённое изучение)	**Содержание учебного материала:** 1. Совершенствование техники игры. 2. Тактические действия. 3. Судейство.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 05
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники. 2. Учебная игра. 3. Судейская практика.	10	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение правил судейства.	10	
Тема 7.2. Баскетбол (углублённое изучение)	**Содержание учебного материала:** 1. Совершенствование техники игры. 2. Тактические действия. 3. Судейство.	10	ОК 01, ОК 04, ОК 05
	Практические занятия: 1. Совершенствование техники. 2. Учебная игра. 3. Судейская практика.	10	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение правил судейства.	10	
Раздел 8. Аэробика и фитнес		**36**	
Тема 8.1. Аэробика	**Содержание учебного материала:** 1. Виды аэробики. 2. Базовые шаги и связки. 3. Развитие координации и выносливости.	8	ОК 02, ОК 05

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия: 1. Разучивание базовых шагов. 2. Составление комбинаций.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Составление комплекса аэробики.	8	
Тема 8.2. Фитнес	**Содержание учебного материала:** 1. Основы фитнеса. 2. Упражнения на тренажёрах. 3. Функциональный тренинг.	8	ОК 01, ОК 04
	Практические занятия: 1. Выполнение упражнений на тренажёрах. 2. Функциональный тренинг.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Отработка техники упражнений.	10	
Зачёт		**2**	
4 курс, 7 семестр		**64**	
Раздел 9. Адаптивная физическая культура		**32**	
Тема 9.1. Основы адаптивной физической культуры	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие и виды АФК. 2. Особенности занятий с лицами с ОВЗ. 3. Адаптивный спорт.	6	ОК 03, ОК 06

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия: 1. Выполнение адаптивных физических упражнений.	6	
	Самостоятельная работа: 1. Изучение особенностей АФК для различных категорий лиц с ОВЗ.	6	
Тема 9.2. Подвижные игры	**Содержание учебного материала:** 1. Классификация подвижных игр. 2. Игры для лиц с ОВЗ. 3. Организация и проведение игр.	8	ОК 04, ОК 05
	Практические занятия: 1. Организация и проведение подвижных игр.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Разработка сценария подвижной игры.	8	
Раздел 10. Общая физическая подготовка		**32**	
Тема 10.1. Общая физическая подготовка (ОФП)	**Содержание учебного материала:** 1. Понятие ОФП. 2. Развитие основных физических качеств. 3. Контроль и самоконтроль.	8	ОК 01, ОК 02
	Практические занятия: 1. Выполнение упражнений	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	ОФП. 2. Выполнение контрольных нормативов.		
	Самостоятельная работа: 1. Самостоятельные занятия ОФП.	8	
Тема 10.2. Плавание	**Содержание учебного материала:** 1. Техника плавания. 2. Развитие выносливости. 3. Безопасность на воде.	8	ОК 02, ОК 06
	Практические занятия: 1. Обучение технике плавания. 2. Плавание дистанции.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Отработка техники плавания.	8	
Зачёт		**2**	
4 курс, 8 семестр		**44**	
Раздел 11. Итоговое обобщение		**22**	
Тема 11.1. Итоговое обобщение и контроль физической подготовленности	**Содержание учебного материала:** 1. Повторение изученного материала. 2. Контроль физической подготовленности. 3. Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности.	8	ОК 01–ОК 06

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Формируемые компетенции
	Практические занятия: 1. Выполнение контрольных нормативов. 2. Итоговое тестирование.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к зачёту.	6	
Раздел 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (итог)		**22**	
Тема 12.1. ППФП в профессиональной деятельности педагога по АФК	**Содержание учебного материала:** 1. Профессионально значимые качества педагога по АФК. 2. Средства и методы их развития. 3. Самоконтроль в профессиональной деятельности.	8	ОК 03, ОК 04, ОК 06
	Практические занятия: 1. Выполнение упражнений ППФП. 2. Оценка уровня профессионально-прикладной подготовленности.	8	
	Самостоятельная работа: 1. Составление программы ППФП.	4	
Зачёт		**2**	
Всего:		**380**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, практического опыта и компетенций, определённых во ФГОС.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного зала**, **спортивной площадки**, **лыжной базы**, **бассейна** (при наличии).

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки и стенки;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, гантели, тренажёры);
- волейбольная и баскетбольная площадки;
- лыжный инвентарь;
- методические материалы (задания для практических работ, тесты, нормативы).

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- музыкальный центр для проведения аэробики.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / под ред. [ФИО]. — Москва : Юрайт, 2024. — 400 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М. Я. Виленский. — Москва: КноРус, 2023. — 350 с.
3. Сборник комплексов физических упражнений и контрольных нормативов.

Дополнительная учебная литература:

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / под ред. [ФИО].
2. Подвижные игры в системе физического воспитания: учебное пособие.
3. Лыжная подготовка: учебное пособие для СПО.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы	Адрес (URL)
1	ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
2	Образовательная платформа «Юрайт»	https://urait.ru
3	Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование	https://profspo.ru
№	Адрес (URL)	Назначение
1	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта Российской Федерации
2	https://www.gosuslugi.ru	Портал государственных услуг
3	https://www.consultant.ru	Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса

Наименование программного обеспечения
Microsoft Windows
Microsoft Office
LibreOffice
Программы для создания презентаций (PowerPoint, Impress)

Наименование программного обеспечения
Музыкальное сопровождение для аэробики

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

При реализации дисциплины используются **активные и интерактивные формы** проведения занятий:

- групповые и индивидуальные практические занятия;
- соревнования и контрольные испытания;
- работа в малых группах при выполнении проектов;
- разбор конкретных ситуаций (анализ техники выполнения упражнений);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 Физическая культура

шифр наименование

Наименование специальности: **49.02.02 Адаптивная физическая культура**

Квалификация выпускника: **педагог по адаптивной физической культуре и спорту**

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **«Физическая культура»** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**, утверждённого приказом Минпросвещения России **от 28 августа 2023 г. № 640**, и рабочей программы дисциплины.

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для проверки результатов освоения дисциплины **«Физическая культура»**, входящей в состав программы подготовки специалистов среднего звена по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**. Объём часов на аудиторную нагрузку по дисциплине — **190**, на самостоятельную работу — **190**.

1.2. Объекты оценивания — результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет оценить следующие результаты освоения дисциплины в соответствии с ФГОС специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура** и рабочей программой дисциплины:

Умения:

- выполнять технические приёмы в различных видах спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, лыжная подготовка, плавание);
- развивать основные физические качества;
- составлять и выполнять комплексы физических упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- выполнять упражнения профессионально-прикладной направленности;
- осуществлять самоконтроль при занятиях физической культурой;
- выполнять адаптивные физические упражнения.

Знания:

- роли физической культуры в общекультурном и профессиональном развитии;
- основ здорового образа жизни;
- правил и техники выполнения физических упражнений;
- методик развития физических качеств;
- основ адаптивной физической культуры;
- правил судейства в спортивных играх;
- методов самоконтроля и оценки физического состояния.

Вышеперечисленные умения и знания направлены на формирование у обучающихся следующих общих компетенций: **ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 08, ОК 09**.

2. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения — это выявление, измерение и оценивание знаний, умений и формирующихся общих компетенций в рамках освоения дисциплины.

В соответствии с учебным планом специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура** и рабочей программой дисциплины предусматривается текущий и промежуточный контроль результатов освоения.

2.1. Формы текущего контроля

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса обучения.

Текущий контроль результатов освоения дисциплины в соответствии с рабочей программой происходит при использовании следующих обязательных форм контроля:

- выполнение и защита практических работ;
- проверка выполнения самостоятельной работы обучающихся;
- выполнение контрольных нормативов.

Во время проведения учебных занятий дополнительно используются следующие формы текущего контроля: устный опрос, тестирование по темам отдельных занятий, участие в соревнованиях.

Выполнение и защита практических работ. Практические работы проводятся с целью усвоения и закрепления практических умений и навыков, развития физических качеств. В ходе практической работы обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины, учатся анализировать полученные результаты и делать выводы.

Список практических работ:

- Практическая работа № 1 «Оценка уровня физического развития и физической подготовленности».
- Практическая работа № 2 «Обучение технике бега».
- Практическая работа № 3 «Выполнение контрольных нормативов (лёгкая атлетика)».
- Практическая работа № 4 «Выполнение комплексов гимнастических упражнений».
- Практическая работа № 5 «Развитие гибкости».
- Практическая работа № 6 «Обучение технике подачи и приёма мяча (волейбол)».
- Практическая работа № 7 «Учебная игра (волейбол)».
- Практическая работа № 8 «Обучение технике ведения и бросков мяча (баскетбол)».
- Практическая работа № 9 «Учебная игра (баскетбол)».
- Практическая работа № 10 «Обучение технике лыжных ходов».

- Практическая работа № 11 «Прохождение дистанции на лыжах».
- Практическая работа № 12 «Выполнение упражнений профессионально-прикладной направленности».
- Практическая работа № 13 «Выполнение упражнений с отягощениями».
- Практическая работа № 14 «Кроссовый бег».
- Практическая работа № 15 «Выполнение контрольных нормативов (кросс)».
- Практическая работа № 16 «Совершенствование техники волейбола».
- Практическая работа № 17 «Судейская практика (волейбол)».
- Практическая работа № 18 «Совершенствование техники баскетбола».
- Практическая работа № 19 «Судейская практика (баскетбол)».
- Практическая работа № 20 «Разучивание базовых шагов аэробики».
- Практическая работа № 21 «Составление комбинаций аэробики».
- Практическая работа № 22 «Выполнение упражнений на тренажёрах».
- Практическая работа № 23 «Функциональный тренинг».
- Практическая работа № 24 «Выполнение адаптивных физических упражнений».
- Практическая работа № 25 «Организация и проведение подвижных игр».
- Практическая работа № 26 «Выполнение упражнений ОФП».
- Практическая работа № 27 «Выполнение контрольных нормативов (ОФП)».
- Практическая работа № 28 «Обучение технике плавания».
- Практическая работа № 29 «Плавание дистанции».
- Практическая работа № 30 «Выполнение контрольных нормативов (итоговых)».
- Практическая работа № 31 «Итоговое тестирование».
- Практическая работа № 32 «Выполнение упражнений ППФП».
- Практическая работа № 33 «Оценка уровня профессионально-прикладной подготовленности».

Проверка выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа направлена на самостоятельное освоение и закрепление обучающимися практических умений и навыков, развитие физических качеств.

Самостоятельная подготовка обучающихся по дисциплине предполагает следующие виды и формы работы:

- систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- отработка техники выполнения упражнений;

- составление комплексов упражнений;
- подготовка к зачётам.

Список самостоятельных работ:

1. Составление индивидуального плана физического самосовершенствования.
2. Отработка техники бега.
3. Составление комплекса утренней гимнастики.
4. Отработка техники подачи мяча (волейбол).
5. Отработка техники бросков мяча (баскетбол).
6. Отработка техники лыжных ходов.
7. Составление комплекса ППФП.
8. Отработка техники силовых упражнений.
9. Отработка техники кроссового бега.
10. Изучение правил судейства (волейбол).
11. Изучение правил судейства (баскетбол).
12. Составление комплекса аэробики.
13. Отработка техники упражнений (фитнес).
14. Изучение особенностей АФК для различных категорий лиц с ОВЗ.
15. Разработка сценария подвижной игры.
16. Самостоятельные занятия ОФП.
17. Отработка техники плавания.
18. Подготовка к зачёту (8 семестр).
19. Составление программы ППФП.

2.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **зачёт (3–8 семестры)**.

Обучающиеся допускаются к сдаче зачёта при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

3. Типовые контрольные задания для зачёта

3.1. Перечень вопросов и практических заданий к зачёту

3 семестр:

1. Выполнение контрольных нормативов по лёгкой атлетике (бег 100 м, бег 1000 м).
2. Выполнение комплекса гимнастических упражнений.
3. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности.

4 семестр:

1. Выполнение контрольных нормативов по волейболу (подача, приём).
2. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу (броски, ведение).
3. Прохождение дистанции на лыжах.

5 семестр:

1. Выполнение упражнений профессионально-прикладной направленности.
2. Выполнение силовых упражнений (подтягивание, отжимание, приседание).
3. Выполнение контрольных нормативов по кроссу.

6 семестр:

1. Демонстрация технических приёмов в волейболе.
2. Демонстрация технических приёмов в баскетболе.
3. Выполнение комплекса аэробики.
4. Выполнение упражнений на тренажёрах.

7 семестр:

1. Выполнение адаптивных физических упражнений.
2. Организация и проведение подвижной игры.
3. Выполнение контрольных нормативов по ОФП.
4. Демонстрация техники плавания.

8 семестр:

1. Выполнение итоговых контрольных нормативов.
2. Итоговое тестирование по теоретическим основам физической культуры.
3. Оценка уровня профессионально-прикладной подготовленности.

3.2. Примерные тестовые задания

Инструкция по выполнению теста: выберите один правильный вариант ответа.

1. Что является основной целью физической культуры?
    - а) укрепление здоровья и развитие физических качеств;
    - б) изучение теоретических основ;
    - в) подготовка к профессиональной деятельности;
    - г) развитие интеллектуальных способностей.
2. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции?
    - а) выносливость;
    - б) сила;

- в) гибкость;
- г) быстрота.

3. Какой вид спорта относится к спортивным играм?
   - а) волейбол;
   - б) лыжные гонки;
   - в) плавание;
   - г) гимнастика.
4. Что является основным средством физической культуры?
   - а) физические упражнения;
   - б) закаливание;
   - в) массаж;
   - г) диета.
5. Что означает аббревиатура ОФП?
   - а) общая физическая подготовка;
   - б) основная физическая подготовка;
   - в) общая физкультурная подготовка;
   - г) отличная физическая подготовка.
6. Какое упражнение развивает силу?
   - а) подтягивание;
   - б) бег на 100 м;
   - в) прыжки через скакалку;
   - г) наклон вперёд.

Критерии оценивания тестовых заданий:

Оценка	Количество правильных ответов
«5» (отлично)	90–100 %
«4» (хорошо)	75–89 %
«3» (удовлетворительно)	50–74 %
«2» (неудовлетворительно)	менее 50 %

Время выполнения задания — 40 минут.

3.3. Примерные практические задания к зачёту

1. Выполнить контрольный норматив по бегу на 100 м.
2. Выполнить контрольный норматив по бегу на 1000 м.
3. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Выполнить подачу мяча в волейболе (5 попыток).
5. Выполнить броски мяча в баскетболе (5 попыток).
6. Пройти дистанцию на лыжах (1 км / 2 км / 3 км в зависимости от семестра).
7. Выполнить силовые упражнения (подтягивание / отжимание / приседание).
8. Выполнить комплекс аэробики.
9. Организовать и провести подвижную игру.
10. Выполнить упражнения ППФП.

Критерии оценивания практических заданий:

Оценка	Критерии
«5» (отлично)	Задание выполнено правильно, в полном объёме, без ошибок; норматив выполнен на «отлично»
«4» (хорошо)	Задание выполнено правильно, но с незначительными неточностями; норматив выполнен на «хорошо»
«3» (удовлетворительно)	Задание выполнено с ошибками, но основной смысл передан; норматив выполнен на «удовлетворительно»
«2» (неудовлетворительно)	Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками; норматив не выполнен

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

- Оценивание проводится в соответствии с рабочей программой дисциплины и настоящим ФОС.
- Результаты текущего контроля фиксируются преподавателем в журнале.
- Зачёт проводится в форме, установленной п. 3 настоящего ФОС.
- Апелляция результатов проводится в порядке, установленном локальными актами колледжа.