

**Приложение V.4**  
к ООП по специальности 27.02.03  
Автоматика и телемеханика на  
транспорте (железнодорожном транспорте)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ 04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми  
образовательными потребностями по дисциплине  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
по учебной работе

*Шитикова* Н.Ю.Шитикова

«*20*» *06* 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г. № 139

Разработчик:

Шариков Николай Александрович, руководитель физического воспитания ТТЖТ – филиала РГУПС.

Рецензенты:

Буров Андрей Викторович, преподаватель ТТЖТ – филиала РГУПС

Бондаренко Ольга Ивановна, директор МБУ ДО ДЮСШ «Виктория» города Тихорецка.

Рекомендована цикловой комиссией № 2 «Общеобразовательных дисциплин».

Протокол заседания № 10 от 20 июня 2022 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

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

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте).

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35	<ul style="list-style-type: none"><li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни;</li><li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>– средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в том числе:	
теоретическое обучение	12
практические занятия	164
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме зачета	2
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы Коды личностных результатов
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>		12	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.</p>	12	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35

	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания		
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>124</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
<b>Тема 2.1</b> <b>физическая</b> <b>подготовка</b>	<b>Общая</b> <b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 1</b> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 2</b> Подвижные игры различной интенсивности	<b>8</b>	
<b>Тема 2.2. Легкая</b> <b>атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>22</b>	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий	<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Воспитание двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой - воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой	<b>12</b>	
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>54</b>	ОК 08, ОК 04, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	<b>Баскетбол</b> Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.		

	<p>Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра</p> <p><b>Волейбол</b></p> <p>Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.</p> <p>Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра.</p> <p><b>Футбол</b></p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p><b>Настольный теннис</b></p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: поддача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>54</b>	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Воспитание двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Проведение тренировочных игр, двусторонних игр на счёт.	<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Изучение техники отдельного элемента, выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Выполнение обучающимися самостоятельного судейства	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 10</b> Выполнение разученной комбинации аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.	<b>8</b>	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16,
<b>Атлетическая</b>	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в		



<b>гимнастика</b>	армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний		ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 11</b> Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.	<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп: - воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой; -воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой; - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений	<b>8</b>	
<b>Тема 2.5. Плавание</b> (по выбору)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
	Специальные упражнения для совершенствования плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Положение туловища и головы, движение рук и ног в согласовании с дыханием. Скольжение по поверхности воды. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Проплывание отрезков 25-100м. и 400м. без учёта времени. Техника старта с тумбы, техника поворотов. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>16</b>	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Совершенствование техники плавания кроль на груди. Плавание без учета времени. Плавание на 50 м на результат	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 14</b> Совершенствование техники плавания кроль на спине. Плавание без учета времени. Плавание на 50 м на результат	<b>4</b>	
<b>Практическое занятие № 15</b> Совершенствование техники плавания брассом. Плавание без учета времени. Плавание на 50 м на результат	<b>4</b>		

	<b>Практическое занятие № 16</b> Совершенствование техники старта с тумб. Совершенствование техники поворотов в воде	4	
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>40</b>	ОК 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности. Средства профилактики перенапряжения. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц	8	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.	6	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Упражнения укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	6	
<b>Тема 3.2. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты, броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре.		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>20</b>	

	Практическое занятие № 20 Разучивание, закрепление и выполнение основных приёмов строевой подготовки.	4	
	Практическое занятие № 21 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.	4	
	Практическое занятие № 22 Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы	4	
	Практическое занятие № 23 Участие в учебно-тренировочных схватках	4	
	Практическое занятие № 24 Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.	4	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего</b>		<b>178</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения**

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- плавательный бассейн;
- оборудованные раздевалки;

оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, баскетбольные корзины, волейбольная сетка; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений), для занятий общей физической подготовкой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы); шведская стенка, секундомеры, столы для тенниса, инвентарь и оборудование для тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

##### **3.2.1. Печатные издания**

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для студ. учреждений СПО / А. А. Бишаева. - М.: Академия, 2015. - 304 с. - (Профессиональное образование).
2. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учебное пособие для средних специальных учебных заведений, - М.: Высшая школа, 1984. -336с., ил.

##### **3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-2-olimpiyskie-zimnie-igry-429816)
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. —

Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-442509)

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167](http://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442167)

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii-438652)

5. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438978)

6. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. и др.- М.:Юрайт,2016.- Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы Коды личностных результатов	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ОК 04, 08, ЛР 1, ЛР 3, ЛР 7-10, ЛР 16, ЛР 18, ЛР 24-26, ЛР 30-31, ЛР 33, ЛР 35	<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни;</li> <li>– условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</li> <li>– средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– понимание принципов, понятий и правил здорового образа жизни;</li> <li>– оценка условий профессиональной деятельности и понимание зоны риска для физического здоровья;</li> <li>– знание средств и методов профилактики перенапряжения в профессиональной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>тестирование;</li> <li>экспертное наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> </ul>
	<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– владение техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>– правильный выбор и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>наблюдение за деятельностью обучающихся, оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на</li> </ul>	

	<p>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей:</p> <p>- рациональное применение различных средств и методов профилактики перенапряжения</p>	<p>практических занятиях</p>
--	---	--	------------------------------

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ  
ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 27.02.03**

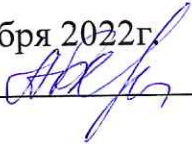
№ 1 от 28.10.2022; страница № 6;	
<b>БЫЛО</b>	<b>СТАЛО</b>
ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
	ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
	ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
	ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
	ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты



	антикоррупционного поведения;
	ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Все изменения рабочей программы рассмотрены и одобрены на заседании ЦК № 2

Прокол № 3 от 28 октября 2022г.

Председатель ЦК № 2  А.Н.Березкин