

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Ухтинский государственный технический университет»
(УГТУ)
Индустиальный институт (СПО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 23 » мая 2022 г.


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 25 » мая 2023 г.


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 28 » марта 2024 г.


(подпись) Д. В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)
« 23 » 05 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Адаптивная физическая культура
Индекс дисциплины:	ОГСЭ.04
Специальность:	08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2-4
Семестр(ы):	3-8

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.01.2018 № 2.

Разработчик М. Н. Мотомилова, преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>26.03.24</u> № <u>5</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>24.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u>	<u>Вострова Т.А.</u>	<u>Вост</u>	Протокол от <u>22.05.2025</u> № <u>06</u>	<u>Кисель Н.Н.</u>	<u>Кисель</u>

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особый порядок освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – студенты с ОВЗ)

- с нарушением зрения;
- с нарушением слуха;
- с ограничением двигательных функций.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции, включающие в себя способность:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

ОК	Умения	Знания
ОК 8. ПК 3.5.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в

	специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; средства профилактики перенапряжения; способы реализации собственного физического развития.
ОК 8.	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмичной и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

1.4. Пояснительная записка

В основу адаптивной программы для обучающихся положена примерная программа дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной решением ФУМО по общему образованию.

Цели:

1. Преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок.
3. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.

Задачи:

1. Овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся в соответствии с их характером инвалидности и особенностями заболеваний.
3. Развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
4. Обучение способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
5. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6. Формирование у обучающихся культуры здоровья.

У обучающегося с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физическая культура формирует осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека, способствуя к

преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни. Формирует потребность быть здоровым и вести здоровый образ жизни.

Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Так же используются средства спортивных и подвижных игр, легкоатлетические упражнения. Занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ.

Обучающимся даются необходимые задания по широкому использованию адаптивной физкультуры в режиме дня, воспитываются дисциплинированность, выносливость.

Место занятий – тренажерный зал, спортивная площадка, спортивный зал.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося 254 часа, в том числе:

Для очной формы обучения:

аудиторной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 84 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Учебная нагрузка (всего)	254
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	170
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	160
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	84
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированный зачёт</i>	

2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	Теоретическая часть		2
	Содержание учебного материала		
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		14
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	Построения, перестроения, беговые, прыжковые упражнения	2
	2	Беговая подготовка. Развитие выносливости	2
	3	Бег на короткие дистанции (ПОДА, ДЦП без учета времени)	2
	4	Техника прыжка в длину с места	2
	5	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		4
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		10
Тема 2.1	Содержание учебного материала		
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. Дыхательная гимнастика	2
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		2
Тема 2.2	Содержание учебного материала		
Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Музыкальная ритмика	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		2

Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		20
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры		2
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху	2
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутированных)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу		2
Тема 3.3 Поддачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутированных)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		2
Тема 3.4 Нападающий удар. Блокирование	Содержание учебного материала		
	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2
Зачёт			
Теоретическая часть			2
1 Основы здорового образа жизни, здоровьесбережение.			2
Раздел 4	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)		18
Тема 4.1 переменный двухшажный ход;	Содержание учебного материала		
	1	Техника переменного двухшажного хода; одновременных ходов (обучение технике скандинавской ходьбы)	2
	2	Сдача зачетных нормативов	2

одновременные хода	Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов (обучение чередования рук и ног при скандинавской ходьбе)	4
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2 Сдача зачетных нормативов (кроме ПОДА, ДЦП)	2
	3 Горнолыжная подготовка (ПОДА, ДЦП, ампутанты- прохождение дистанции скандинавской ходьбой)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	4
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол	8
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	2
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала	
	1 Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении (кроме ампутов)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	2
Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка	6
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала	
	1 Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине (кроме ампутов)	2
	2 Совершенствование упражнений на тренажерах	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	2
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол	18
Тема 7.1 Техника	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2

перемещений, стоек. Правила игры	2	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений и стоек. Отработка правил игры в баскетбол	2
Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча		Содержание учебного материала	
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
	2	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2
		Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	2
Тема 7.3 Броски мяча		Содержание учебного материала	
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
		Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу	2
Раздел 8		Спортивные игры. Настольный теннис	8
Тема 8.1 Стойки игрока. Правила игры		Содержание учебного материала	
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2
	2	Самостоятельная работа Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки	2
Тема 8.2 Технические приемы		Содержание учебного материала	
	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	2
Тема 8.3 Тактические комбинации		Содержание учебного материала	
	1	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2
Раздел 9		Легкая атлетика	8
Тема 9.1 Эстафетный бег		Содержание учебного материала	
	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2
	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2
	3	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2
		Самостоятельная работа обучающихся	2

	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		
зачёт			
Всего:			114
3 курс	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
Наименование разделов и тем			
	Теоретическая часть		2
	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	
	Практическая часть		
Раздел 1	Легкая атлетика		10
Тема 1.1	Содержание учебного материала		
Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	1	Бег на короткие дистанции	2
	2	Сдача контрольного норматива (ДЦП, ПОДА без учета времени)	2
	3	Техника прыжка в длину с места	2
	4	Сдача контрольного норматива (ДЦП, ПОДА без учета времени)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности		2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика		8
Тема 2.1	Содержание учебного материала		
Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. Дыхательная гимнастика	2
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		2
Тема 2.2	Содержание учебного материала		
Комплексы	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые	2

профессионально-прикладных гимнастических упражнений	упражнения в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Музыкальная ритмика		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости различных групп мышц		2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол		18
Тема 3.1 Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	2	Сдача зачетного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков. Выполнение передач с партнерами. Отработка правил игры		2
Тема 3.2 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутированных)	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения для выполнения приема и передачи мяча сверху. Упражнения для выполнения приема и передачи мяча снизу		2
Тема 3.3 Подачи мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутированных)	
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку		2
зачёт			
	Теоретическая часть		2
	Социально - биологические основы физической культуры		2
Раздел 4	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)		14

Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов (совершенствование техники скандинавской ходьбы)	
	2	Сдача зачетных нормативов (ПОДА, ДЦП прохождение дистанции скандинавской ходьбой)	
	Самостоятельная работа обучающихся Передвижение на лыжах без палок, с палками. Передвижения без отталкивания ногой, с отталкиванием ногой. Передвижение с использованием переменных и одновременных ходов		2
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	
	2	Сдача зачетных нормативов (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)	
	3	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях (скандинав. ходьба 2 км)	
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов		2
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол		12
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры		2
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча		2
Тема 5.3 Удары по мячу	Содержание учебного материала		
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении (кроме ДЦП, ПОДА)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование ударов мяча по воротам.		2

Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка		6
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)	2
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2
	Совершенствование техники прикладных физических упражнений		
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол		12
Тема 7.1 Техника перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
Тема 7.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Тема 7.3 Броски мяча	Оработка приемов и передач мяча		
	Содержание учебного материала		
	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива (кроме ампутантов)	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2
Совершенствование бросков по кольцу			
зачёт			
Всего:			84
4 курс	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
Наименование разделов и тем			
	Теоретическая часть		2

	Содержание учебного материала	
	1 Основы здорового образа жизни	2
	Практическая часть	
Раздел 1	Легкая атлетика	6
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
	2 Сдача контрольного норматива (без учета времени ПОДА, ДЦП)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности	2
Раздел 2	Атлетическая гимнастика	8
Тема 2.1 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала	
	1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения	2
Тема 2.2 Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала	
	1 Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах (кроме ампутантов)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	2
Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол	10
Тема 3.1 Прием и передачи мяча	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2 Учебная игра	2
Тема 3.2 Подачи мяча	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку	4
зачет		

Раздел 4	Лыжная подготовка (скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)		12
Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов (совершенствование техники скандинавской ходьбы)	2
	2	Сдача зачетных нормативов (ПОДА, ДЦП прохождение дистанции без учета времени, скандинавская ходьба)	2
Тема 4.2 Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала		2
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов		2
Раздел 5	Спортивные игры. Футбол		8
Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры		2
Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча		2
Раздел 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка		2
Тема 6.1 Прикладные физические упражнения	Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине (кроме ампутантов). Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие	2
Раздел 7	Спортивные игры. Баскетбол		8

Тема 7.1 Ведение, прием и передача мяча	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча		2
Тема 7.2 Броски мяча	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива (кроме ампутантов)	2
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачёта</i>			
Всего:			56
Итого:			254

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными нормативными актами университета..

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оснащенность спортивного зала: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы

- Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. – Москва: ИНФРА-М, 2023. – 140 с. – (Среднее профессиональное образование). – ISBN 978-5-16-016938-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/read?id=420685>
- Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. – Саратов: Профобразование, 2021. – 76 с. – ISBN 978-5-4488-1142-5. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/105144>
- Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура: практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. – Саратов: Профобразование, 2020. – 124 с. – ISBN 978-5-4488-0539-4. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 197 с. – ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/91886>
- Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 197 с. – ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/85497>
- Налобина, А. Н. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта. Реабилитация и профилактика патологий: учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина, Т. Н. Федорова. – Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 507 с. – ISBN 978-5-4488-0269-0, 978-5-4497-0028-5. – Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/85498>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объема программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей; умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы.	Оценка техники выполнения двигательных действий . Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.
знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Практические задания по работе с информацией .
- основы здорового образа жизни.		Ведение дневника самонаблюдения, самоконтроля.

	<p>последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы; умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи.</p> <p>«удовлетворительно»:</p> <p>обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно; показывает недостаточную сформированность отдельных знаний; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки, обучающийся допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</p> <p>«неудовлетворительно»:</p> <p>обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала; не</p>	
--	--	--

	делает выводы и обобщений, не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.	
--	---	--

4.2. Структура и примерное содержание оценочных материалов для промежуточной аттестации по дисциплине «Адаптивная физическая культура»

Текст задания: тест по физической культуре .

тест по физической культуре.	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.
------------------------------	---

2. Время на подготовку и выполнение: 3 варианта по 30 вопросов.

Подготовка 10 минут

Выполнение 40мин

Всего: 50 минут

Критерии оценки задания:

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Текст задания по промежуточной аттестации

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физической минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.