

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) (И. О. Фамилия)

« » 20 г.

(подпись) (И. О. Фамилия)

« » 20 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 И. Н. Максимов 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>Росер</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</u>	<u>Росер</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура»	стр. 4
2. Структура и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»	7
3. Условия реализации программы дисциплины «Адаптивная физическая культура»	20
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура»	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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 специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том	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 том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по

	числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	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:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 254 часа, в том числе:

Для очной формы обучения:

обязательной 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	254
Обязательная 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	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
	Теоретическая часть		2	
	Содержание учебного материала			
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2	ОК.8 ПК 3.5
	Практическая часть			
Раздел 1	Легкая атлетика		14	
Тема 1.1 ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	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 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. Дыхательная гимнастика	2	ОК.8 ПК 3.5
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		2	
Тема 2.2 Комплексы профессиональн	Содержание учебного материала			
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. Упражнения для развития гибкости и	2	ОК.8 ПК 3.5

о-прикладных гимнастических упражнений.		координации движений. Музыкальная ритмика		
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутантов)	2	
		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	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутантов)	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	ОК.8 ПК 3.5
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; одновременные хода	Содержание учебного материала		
	1 Техника переменного двухшажного хода; одновременных ходов (обучение технике скандинавской ходьбы)	2	ОК.8 ПК 3.5
	2 Сдача зачетных нормативов	2	
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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 ампутантов)	2	ОК.8 ПК 3.5
	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 ампутантов)	2	ОК.8 ПК 3.5
	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 перемещений, стоек. Правила игры	Содержание учебного материала			
	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
Тема 8.3 Тактические комбинации	Содержание учебного материала			
	1	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2	ОК.8 ПК 3.5
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	ОК.8 ПК 3.5
	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4х100м	2	
	3	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники финиширования и передачи эстафетной палочки.		2	
зачёт				
Всего:			114	
3 курс	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
Наименование разделов и тем				
	Теоретическая часть		2	
	Содержание учебного материала			
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2	ОК.8 ПК 3.5
	Практическая часть			
Раздел 1	Легкая атлетика		10	
Тема 1.1 Бег на короткие	Содержание учебного материала			

дистанции. Прыжок в длину с места	1	Бег на короткие дистанции	2	ОК.8 ПК 3.5
	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 Комплексы вольных общеразвивающих упражнений	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. Дыхательная гимнастика	2	
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		2	
Тема 2.2 Комплексы профессионально- прикладных гимнастических упражнений	Содержание учебного материала			ОК.8 ПК 3.5
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Музыкальная ритмика	2	
	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			ОК.8 ПК 3.5
	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			ОК.8 ПК 3.5
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2	

	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутантов)	2	
		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	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутантов)	2	
		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	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетных нормативов (ПОДА, ДЦП прохождение дистанции скандинавской ходьбой)	2	
		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	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетных нормативов (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)	2	
	3	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях (скандинав. ходьба 2 км)	2	
		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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений		2	
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	ОК.8 ПК 3.5
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	ОК.8 ПК 3.5

	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	ОК.8 ПК 3.5
	2 Сдача контрольного норматива (кроме ампутантов)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование бросков по кольцу	2	
зачёт			
Всего:		84	
4 курс	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
Наименование разделов и тем			
	Теоретическая часть	2	
	Содержание учебного материала		
	1 Основы здорового образа жизни	2	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	Содержание учебного материала		
	1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2	ОК.8 ПК 3.5

вольных общеразвивающих упражнений	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 ампутов)	2	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	2	Сдача зачетных нормативов (кроме ДЦП, ПОДА, ампутов)	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
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	ОК.8 ПК 3.5
	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	ОК.8 ПК 3.5
	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 Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

- 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»

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

Результаты обучения (освоенные умения, освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; 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</p> <p>Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; средства профилактики перенапряжения; способы реализации собственного физического развития;</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см) для ДЦП, ПОДА, нарушение слуха, зрения; - подтягивание на перекладине (юноши, все кроме ампутантов); - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. - прыжки в длину с места (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов) - бег 60 м (без учета времени); - бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени); - плавание — 50 м (без учета времени);

<p> 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. </p>	
--	--

Итоговые результаты обучения по дисциплине проверяются на промежуточной аттестации.