

**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) Д. В. Паников (И. О. Фамилия)  
« 27 » мая 2024 г.

(подпись) \_\_\_\_\_ (И. О. Фамилия)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Адаптивная физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.05
Специальность:	23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно – транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)
Форма обучения:	очная
Курс (ы):	2-4
Семестр (ы):	3-7

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 23.01.2018 № 45.

Разработчик Затальская В.А., 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>Васильева Т.А.</u>	<u>Васильева</u>	Протокол от <u>12.05.22</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	<u>Васильева</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина</u>
Протокол от <u>20.05.24</u> № <u>6</u>	<u>Васильева</u>	<u>Васильева</u>	Протокол от <u>23.05.24</u> № <u>06</u>	<u>Родина И.</u>	<u>Родина</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)

Чурилина

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»	6
3. Условия реализации программы дисциплины «Адаптивная физическая культура»	15
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура»	16

# 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 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Программа разработана на основе требований Федеральной образовательной программы среднего общего 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:

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки.

В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК), 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

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 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	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа 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

	физическими упражнениями; использовать приобретенные знания в практической деятельности и повседневной жизни	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 инвалидами 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:**

учебная нагрузка обучающегося 168 часов, в том числе:

**Для очной формы обучения:**

аудиторная нагрузка обучающегося 168 часов;

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Учебная нагрузка</b>	168
<b>Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	168
в том числе:	
теоретическое обучение	10
практические занятия	158
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>
	Содержание учебного материала	
	1 Сведения о предмете, техника безопасности	2
	<b>Практическая часть</b>	
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>ОФП. Бег на</b> <b>короткие дистанции.</b> <b>Прыжок в длину с</b> <b>места.</b>	Содержание учебного материала	
	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 (ПОДА, ДЦП без учета времени)	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>6</b>
<b>Тема 3.1</b> <b>Комплексы вольных</b> <b>общеразвивающих</b> <b>упражнений</b>	Содержание учебного материала	
	1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. Дыхательная гимнастика	2
<b>Тема 3.2</b> <b>Комплексы</b> <b>профессионально-</b> <b>прикладных</b> <b>гимнастических</b> <b>упражнений</b>	Содержание учебного материала	
	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
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>14</b>

<b>Тема 4.1</b> <b>Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2
	3	Сдача зачетного норматива	2
<b>Тема 4.2</b> <b>Прием и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, сверху	2
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутантов)	2
<b>Тема 4.3</b> <b>Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутантов)	2
<b>Тема 4.4</b> <b>Нападающий удар. Блокирование</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника нападающего удара. Техника блокирования	2
	<b>Теоретическая часть</b>		2
	1	Основы здорового образа жизни, здоровьесбережение.	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка (скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)</b>		<b>10</b>
<b>Тема 5.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника переменного двухшажного хода; одновременных ходов (обучение технике скандинавской ходьбы)	2
	2	Сдача зачетных нормативов (без учета времени ПОДА, ДЦП)	2
<b>Тема 5.2</b> <b>Техника спусков и подъемов</b>	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
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>4</b>
<b>Тема 6.1</b> <b>Техника перемещений. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
<b>Тема 6.2</b> <b>Ведение, прием и</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач	2



<b>передача мяча</b>		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)	
<b>Раздел 7</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>4</b>
<b>Тема 7.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Прикладные физические упражнения</b>	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине (кроме ампутантов)	2
	2	Совершенствование упражнений на тренажерах	2
<b>Раздел 8</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>10</b>
<b>Тема 8.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Техника перемещений, стоек. Правила игры</b>	1	Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
	2	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2
<b>Тема 8.2</b>	Содержание учебного материала		
<b>Ведение, прием и передача мяча</b>	1	Техника ведения, приемов и передач мяча. Совершенствование ведения мяча, приемов и передач мяча на месте и в движении, в парах и тройках	2
<b>Тема 8.3</b>	Содержание учебного материала		
<b>Броски мяча</b>	1	Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2
<b>Раздел 9</b>	<b>Спортивные игры. Настольный теннис</b>		<b>6</b>
<b>Тема 9.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Стойки игрока. Правила игры</b>	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная. Правила игры	2
<b>Тема 9.2</b>	Содержание учебного материала		
<b>Технические приемы</b>	1	Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, подставка, сеча	2
<b>Тема 9.3</b>	Содержание учебного материала		
<b>Тактические комбинации</b>	1	Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра	2
<b>Раздел 10</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
<b>Тема 10.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Эстафетный бег</b>	1	Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбега, финиширование, передача эстафетной палочки.	2
	2	Совершенствование техники низкого старта. Эстафетный бег 4x100м	2

	3	Совершенствование техники высокого старта. Эстафетный бег 4x200м	2
	4	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2
<b>зачет</b>			
<b>Итого 2 курс</b>			<b>76</b>

### 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
	Содержание учебного материала		
	1	Техника безопасности. Физическая культура и спорт как социальное явления, как явления культуры	2
	<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>
<b>Тема 1.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	1	Бег на короткие дистанции (без учета времени ПОДА, ДЦП)	2
	2	Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА)	2
	3	Техника прыжка в длину с места (кроме ДЦП, ПОДА, ампутированных)	2
	5	Сдача контрольного норматива(кроме ДЦП, ПОДА)	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>4</b>
<b>Тема 2.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. Дыхательная гимнастика	2
<b>Тема 2.2</b>	Содержание учебного материала		
<b>Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	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
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>12</b>
<b>Тема 3.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Стойки, перемещения,</b>	1	Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Эффективное применение правил игры	2

<b>прыжки. Правила игры</b>	2	Сдача зачетного норматива	2
<b>Тема 3.2 Прием и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутантов)	2
<b>Тема 3.3 Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	2
	2	Сдача зачетного норматива (кроме ампутантов)	2
<b>Зачёт</b>			
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
	Социально- биологические основы физической культуры		2
<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка (скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)</b>		<b>10</b>
<b>Тема 4.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода</b>	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
<b>Тема 4.2 Техника спусков и подъемов</b>	Содержание учебного материала		2
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>6</b>
<b>Тема 5.1 Техника перемещений. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
<b>Тема 5.2 Ведение, прием и передача мяча</b>	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
<b>Тема 5.3 Удары по мячу</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении (кроме ДЦП,	2

	ПОДА, ампутантов)	
<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>
<b>Тема 6.1</b> <b>Прикладные физические упражнения</b>	Содержание учебного материала	
	1 Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)	2
	2 Совершенствование упражнений на тренажерах	2
	3 Упражнения, улучшающие осанку; укрепляющие сердечно - сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции	2
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>8</b>
<b>Тема 7.1</b> <b>Техника перемещений, стоек.</b> <b>Правила игры</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	2
<b>Тема 7.2</b> <b>Ведение, прием и передача мяча</b>	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
<b>Тема 7.3</b> <b>Броски мяча</b>	Содержание учебного материала	
	1 Техника бросков по кольцу. Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2 Сдача контрольного норматива (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)	2
<b>Зачёт</b>		
<b>Итого 3 курс</b>		<b>58</b>

#### 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>2</b>
	Содержание учебного материала	
	1 Основы здорового образа жизни	2
	<b>Практическая часть</b>	
<b>Раздел 2</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
	2 Совершенствование техники бега на средние дистанции (без учета времени ПОДА, ДЦП)	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>4</b>

<b>Тема 3.1</b> <b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
<b>Тема 3.2</b> <b>Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости иловые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах (кроме ампутов)	2
<b>Раздел 4</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		<b>6</b>
<b>Тема 4.2</b> <b>Прием и передачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, снизу	2
	2	Учебная игра	2
<b>Тема 4.3</b> <b>Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
<b>Раздел 5</b>	<b>Лыжная подготовка (скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)</b>		<b>6</b>
<b>Тема 5.1 переменный двухшажный ход; одновременные хода</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники переменного двухшажного хода, одновременных ходов (совершенствование техники скандинавской ходьбы)	2
	2	Прохождение дистанции в различных рельефных условиях (ПОДА, ДЦП прохождение дистанции без учета времени, скандинавская ходьба)	2
<b>Тема 5.2</b> <b>Техника спусков и подъемов</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
<b>Раздел 6</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>4</b>
<b>Тема 6.1</b> <b>Техника перемещений. Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2

<b>Тема 6.2</b> <b>Ведение, прием и передача мяча</b>	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
<b>Раздел 7</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2</b>
<b>Тема 7.1</b> <b>Прикладные физические упражнения</b>	Содержание учебного материала		
	1	Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине. Совершенствование упражнений на тренажерах. Формирование профессионально значимых физических качеств; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие	2
<b>Раздел 8</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>6</b>
<b>Тема 8.1</b> <b>Ведение, прием и передача мяча</b>	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
<b>Тема 8.3</b> <b>Броски мяча</b>	Содержание учебного материала		
	1	Совершенствование бросков по кольцу с места и в движении	2
	2	Сдача контрольного норматива(кроме ДЦП, ПОДА, ампутов)	2
<i>Дифференцированный зачёт</i>			
<b>Итого 4 курс</b>			<b>34</b>
<b>Всего</b>			<b>168</b>

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**

Реализации рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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

#### 4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачёт.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - 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	«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное понимание всего объема программного материала для демонстрации конкретных умений; «хорошо»: обучающийся показывает понимание всего изученного программного материала, однако допускает незначительные ошибки и недочёты при демонстрации умений, но может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; «удовлетворительно»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет проблемы при демонстрации умений, может исправить ошибки только при помощи преподавателя; «неудовлетворительно»: обучающийся не усвоил основное содержание материала, не может продемонстрировать конкретные умения или допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить.	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.



<p><b>Знания:</b></p> <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>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> <li>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</li> </ul>	<p>«отлично»: обучающийся показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма 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.</p> <p>«хорошо»: обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты 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 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»: обучающийся показывает освоение содержания учебного материала, но имеет пробелы в усвоении материала, материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда</p>	
--	--	--

	<p>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 делает выводов 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.</p>	
--	--	--

#### **4.2 Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине «Адаптивная физическая культура»**

Оценка индивидуальных образовательных достижений, обучающихся предполагается в форме текущего контроля умений и знаний и промежуточной аттестации. Ежемесячно преподавателем осуществляется оценка аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающихся в форме контрольной точки.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Адаптивная физическая культура» является дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

- посещение учебных занятий;
- работа студентов на занятиях, в т.ч. практических и теоретических;
- выполнение всех контрольных и практических упражнений;
- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы.

Студент, пропустивший без уважительной причины занятия по физической культуре отрабатывает их на дополнительных занятиях средствами физического воспитания.

В случае пропуска занятий по уважительной причине освоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и

методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Легкая атлетика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м. (сек.) Бег 60 м. (сек.)	14.0 8.0	14.4 8.7	15.0 9.0	16.2 10.2	17.0 11.6	18.0 12.0
2.	Бег 1000 м.(юноши) в (мин.) 500 м.(девушки) в (мин.)	3.30	3.50	4.20	2.10	2.20	2.50
3.	6-минутный бег с переходом на шаг.(юноши, девушки ) в метрах	1.100 м.	1000 м	900 м.	900м.	800м.	700м.
4	Метание гранаты юноши-700гр в (м.) девушки – 500 гр. в (м.)	34 м.	32 м.	30 м.	20 м.	18 м.	16 м.
Баскетбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Ведение мяча «челнок» 8х18 метров (не нарушая правил владения мяча)в (сек.)	36	38	40	40	42	44
2.	Передачи мяча на месте (3 м. расстояние) в паре способ: двумя руками от груди в течении 1 минуты (кол-во передач)	90-85	84-80	79 и меньше	80-75	74-70	69 и меньше
3.	Штрафной бросок – 10 попаданий (количество бросков) без ограничения времени.	25	28	30	28	30	32
4.	Бросок в движении после ведения от средней линии (3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.	3-2	2-1	1	2	1	-
Волейбол							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15

1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22

#### Атлетическая гимнастика

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3x10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат; 5. мостик из положения лежа; 6. Стойка на голове – юноши.	+	+	+	+	+	+

#### Лыжная подготовка

№	Контрольный	Оценка
---	-------------	--------

п/п	норматив	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					

2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

- а. Легкая атлетика.
- б. Гимнастика.
- в. Баскетбол.
- г. Плавание
- д. Физическая культура
- е. Оказание первой медицинской помощи при травмах опорно-двигательного аппарата, при кровотечениях.
- ж. Лыжная подготовка
- и. Волейбол.
- к. ГТО

Критерии оценивания тестовых заданий:

- 90 - 100% – оценка «отлично»;
- 80 – 89 % – оценка «хорошо»;
- 70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;
- менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Дифференцированный зачет выставляется по средней оценке сдачи контрольных нормативов и по результатам тестового задания.