

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)

Е.Т. Воскресенский
(И. О. Фамилия)

« 05 » 2022 г.

Е. Г. Воскресенский

(подпись) (И. О. Фамилия)

« 28 » 05 2023 г.

Д.В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)

« 24 » 05 2024 г.

Д.В. Полишвайко
(И. О. Фамилия)

« 23 » 05 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Адаптивная физическая культура
Индекс:	ОГСЭ.04
Специальность:	13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического 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 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.12.2017 № 1196.

Разработчик: Ермошина Н.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>Воейрова</u>	<u>Воей-</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Воейрова Т.А.</u>	<u>Воей-</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чурилина И.В.</u>
Протокол от <u>20.05.24</u> № <u>6</u>	<u>Воейрова Т.А.</u>	<u>Воей-</u>	Протокол от <u>23.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Редьва А.Н.</u>	<u>Редьва А.Н.</u>
Протокол от <u>19.05.2025</u> № <u>6</u>	<u>Воейрова Т.А.</u>	<u>Воей-</u>	Протокол от <u>22.05.2024</u> № <u>06</u>	<u>Редьва А.Н.</u>	<u>Редьва А.Н.</u>

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

Пояснительная записка

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. Учебные занятия проводятся в соответствии с физическими возможностями инвалидов и лиц с ОВЗ.

На занятиях 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа является частью основной профессиональной образовательной программы СПО специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

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

Предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и является частью образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки специалистов среднего звена., в соответствии с особыми образовательными потребностями инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом потребностей 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» является частью общепрофессионального цикла. В рамках изучения дисциплины у обучающихся формируются компетенции (ОК), включающие в себя способность:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

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

1.3. Требования к результатам обучения:

В результате изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03 ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;	<ul style="list-style-type: none">- 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;

--	--	--

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, нарушение слуха, зрения.
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

Уметь выполнять упражнения:

- 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 ампутов);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены.
- прыжки в длину с места (кроме ДЦП, ПОДА, ампутов)
- бег 60 м (без учета времени);
- бег: юноши — 500 м, девушки — 300м (без учета времени);
- плавание — 50 м (без учета времени);

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

учебной нагрузки обучающегося – 192 часа, в том числе:

для очной формы обучения:

аудиторной учебной нагрузка обучающегося – 170 часов.

самостоятельной работы -22 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)	192
Аудиторная учебная нагрузка (всего)	170
в том числе:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура» для очной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
	2 КУРС 3 семестр	34 часа
Раздел 1. Легкая атлетика		8/1
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений . Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна ,. бег 30м. , бег 100м , челночный бег	2
	Самостоятельная работа: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	1
Тема 1.2. Кроссовый бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий .	2
Тема 1.3. Метание теннисного мяча	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Тема 1.4. Эстафетный бег	Практическое занятие: Техника передачи эстафетной палочки. пробегание коротких отрезков ,челночный бег.	2
Раздел 2 Баскетбол		16/3
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Передача двумя руками от груди: на месте, в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой)..Ловля и передача мяча с отскоком от пол	2

	Самостоятельная работа: отжимание от пола, отжимание стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку.	
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2
Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок. Бросок с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок после ведения. Два шага бросок.	2
	Самостоятельная работа: Упражнения на ловкость, координацию с теннисными мячами.	1
Тема 2.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении. . Вырывание мяча рывком на себя	2
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом баскетбольным и теннисным.	1
Тема 2.6. Подвижные игры,эстафеты.	Практическое занятие: Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2
Тема 2.7. Подвижные игры,эстафеты.	Практическое занятие Подвижные игры: «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч»	2
Тема 2.8. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		10/2

Тема 3.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения с гантелями .Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
	Самостоятельная работа: Составление комплекса ОРУ отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание на низкой перекладине.	
Тема 3.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ . Упражнения для брюшного пресса ,упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол ,поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой.	2
Тема 3.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове.	2
Тема 3.4 Развитие скоростно-силовых качеств	Практическое занятие: Сочетание бега и прыжков на скакалке. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку, скамейку.	2
зачета		2
2 курс 4 семестр		32 часа

Раздел 4. Лыжная подготовка		/8/1
Тема 4.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы.	2
Тема 4.2 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Беседа «Оказание первой помощи при травмах». Передвижение по пересечённой местности.	2
Тема 4.3 Техника поворотов и торможения	Практическое занятие: Повороты, торможения, в лыжном спорте.	2
Тема 3.1 Техника спусков , подъемов.	Практическое занятие: Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
	Самостоятельная работа: Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	1
Раздел 5. Волейбол		/16/2
Тема 5.1 Техника перемещений	Практическое занятие: : Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
Тема 5.2. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие)..	2
Тема 5.3. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад,	2

	в стороны.	
Тема 5.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
Тема 5.5. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку).	2
Тема 5.6. Нападающий удар	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку,	2
	Самостоятельная работа: Упражнения на восстановление дыхания. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. вперёд, назад, в стороны. после встречной передачи, со второй передачи. Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2
Тема 5.7. Техника игры в нападении в защите	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений.	2
Тема 5.8 Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
Раздел 6. Футбол		/8/1
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
Тема 6.2.	Практическое занятие: Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват	2

Тактическая подготовка	,отбор мяча.	
Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие : Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат».Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2
	Самостоятельная работа: Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат».Правила игры в футбол, судейство, жесты судей.	
Промежуточная аттестация в форме зачета		2
3 КУРС 5 семестр		28 часов
Раздел 1. Легкая атлетика		/8/2
Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Беседа «Основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам). Специально- беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	2
	Самостоятельная работа: Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание).	2
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	2

Тема 1.3. Метание мяча в цель и на дальность	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании. Метание теннисного мяча в цель и на дальность .	2
Тема 4.4 Техника спортивной ходьбы.	Практическое занятие: Беседа «Влияние ежедневных пеших прогулок на здоровье» Ходьба в сочетании с поворотами в движении, на месте.	2
Раздел 2 Баскетбол		/14/3
Тема 2.1. Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: «Роль физической культуры в восстановлении здоровья ЗОЖ» Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости.	2
Тема 2.2 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок с места, после ведения, ловли мяча.	2
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами.	2
Тема 2.4 Техника вырывания и выбивания мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении).	2
	Самостоятельная работа: Правила ТБ на занятиях баскетболом. Освоение методики судейства по баскетболу.	3
Тема 2.5. Перехват и накрывание мяча	Практическое занятие: Подбор индивидуального комплекса упражнений (стрейчинг) для каждого студента. Перехват мяча (при передаче) ,накрывание при броске.	2

Тема 2.6. Эстафеты, подвижные игры	Практическое занятие: Эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры: «Подвижная цель», «За мячом».	2
Тема 2.7. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Учебно-тренировочные игры с заданием. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Раздел 3. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		6
Тема 3.1 Развитие физических качеств	Практическое занятие: Правильное дыхание на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с предметами .Бег и ходьба под музыку с изменением скорости.	2
Тема 3.2 Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Практическое занятие: Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (ходьба с грузом по наклонной скамейке , с грузом на голове по гимнастической скамейке с приседанием и вставанием).	2
зачета		2
	3 курс 6 семестр	42 часов
Раздел 4. Волейбол		/24/1

Тема 4.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Упражнения на координацию. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
	Самостоятельная работа: Упражнения для профилактики плоскостопия. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах. подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела	1
Тема 4.2 Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование верхней прямой подачи, нижней прямой подачи и нижней боковой подачи.	2
Тема 4.3 Нападающий удар	Практическое занятие: «Профилактика простудных заболеваний». Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2
Тема 4.4. Подвижные игры	Практическое занятие: Оздоровительная ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения на восстановление дыхания. Подвижные игры : «Лапта» , «Картошка».	2
Тема 4.5. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Оздоровительная ходьба с дыхательными упражнениями. Взаимодействия в парах в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
Тема 4.6. Техника игры в защите	Практическое занятие: Прием подачи снизу ,сверху при передаче из-за головы. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра «Пионербол».	2
Тема 4.7. Тактика игры в нападении	Практическое занятие: Корректирующая гимнастика . Различные способы передач в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
Тема 4.8. Тактика игры в защите	Практическое занятие: Упражнения на внимание. Выполнение технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
Тема 4.9. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу»	2

Тема 4.10. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Комплекс общеподготовительных упражнений для подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2
Тема 4.11. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
Тема 4.12. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие : «Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП». Правила самостоятельных занятий. пляжный волейбол (правила соревнований).	2
Раздел 5. Футбол		/10/1
Тема 5.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: История развития футбола в России Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
Тема 5.2. Тактика игры в нападении	Практическое занятие: Жонглирование мяча ногой, Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат».	2
	Самостоятельная работа: Упражнения на релаксацию. Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Правила игры в мини-футбол, судейство, жесты судей.	1
Тема 5.3. Тактика игры в защите	Практическое занятие: Правила составления утренней гимнастики. Перехват, отбор мяча. Игра по правилам мини-футбола.	2
Тема 5.4. Эстафеты ,подвижные игры	Практическое занятие: Эстафеты с мячами и техническими приемами футбола.	2
Тема 5.5.	Практическое занятие: Упражнения для различных групп мышц. Упражнения на	2

Учебно-тренировочная игра	расслабление. Учебно-тренировочная игра по правилам футбола.	
Раздел 6. Легкая атлетика		/8/1
Тема 6.1. Бег с ускорением	Практическое занятие: Упражнения на восстановление дыхания. Бег с ускорением в сочетании с ходьбой. Бег по прямой (разные отрезки). Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий.	2
Тема 6.2. Прыжки в длину с места и разбега	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения , прыжки из различных исходных положений , прыжки в длину(с укороченного разбега).	2
	Самостоятельная работа: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений. . Комплекс упражнения на развитие координации и ловкости.	1
Тема 6.3. Спортивная ходьба	Практическое занятие: Ходьба с преодолением препятствий. Привитие навыков самоорганизации и саморегулирования: приемы аутотренинга, самомассаж. Ходьба в равномерном темпе , ОРУ.	2
зачета		2
	4 КУРС 7 семестр	34 часа
Раздел 1. Легкая атлетика		/6/-
Тема 1.1. Комплекс ОРУ	Практическое занятие: Упражнения для коррекции осанки. Ходьба с изменением частоты шагов. Ходьба с замедлением и ускорением.	2
Тема 1.2. Бег в медленном темпе.	Практическое занятие: Закаливание. Медленный бег в сочетании с ходьбой. Медленный бег с ускорением.	2
Тема 1.3. Силовая подготовка	Практическое занятие: : Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре с заданием.	2

Раздел 1 Баскетбол		/12/2
Тема 1.1. Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Проверка дневника самоконтроля. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнения передач мяча различными способами передвижения.	2
Тема 1.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Заполнение дневника самоконтроля. Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2
	Самостоятельная работа: Дыхательные упражнения по методу А. Стрельниковой. Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке. Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2
Тема 1.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Оздоровительная ходьба с дыхательными упражнениями. Упражнения на восстановление дыхания. Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	2
Тема 1.4 Бросок мяча	Практическое занятие: Упражнения на внимание, упражнения с гимнастической палкой . Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2
Тема 1.5. Техника и тактика нападения и защиты	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия. Правила игры в «Стритбол».	2
Тема 1.6. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Игра по правилам «Стритбола».	.2
Раздел 2. Атлетическая		/4/-

гимнастика (юноши, девушки)		
Тема 2.1. Комплекс упражнений с предметами	Практическое занятие: Упражнения с гимнастическими палками, медицинболом, футболом. Упражнения на расслабление и растяжение мышц.	2
Тема 2.2 Комплекс упражнений со скакалкой	Практическое занятие: Различные способы прыжков на скакалке. Упражнения на координацию и ловкость.	2
Раздел 3. Волейбол		/12/2
Тема 3.1. Передача мяча	Практическое занятие: Стретчинг. Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча.	2
Тема 3.2. Прием мяча	Практическое занятие: Комплекс упражнений на активацию носового дыхания. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2
Тема 3.3. Подача мяча	Практическое занятие: Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса. Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу по зонам.	2
	Самостоятельная работа: Комплекс упражнений для мышц груди. Сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
Тема 3.4. Техника и тактика игры в нападении и защите	Практическое занятие: Комплекс упражнений для мышц пресса. Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи.	2
Тема 3.5. Учебно-тренировочная	Практическое занятие: Комплекс упражнений для мышц шеи. Учебно-тренировочная игра с заданием.	2

игра		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Всего:		192

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала; лыжной базы; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; бассейна.

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, гриф, сборная штанга, сборные гантели, мячи, ракетки для бадминтона, мячи для метания, набор для настольного тенниса, столы теннисные.

Оснащенность лыжной базы: лыжи, лыжные палки, стойки для хранения лыжного инвентаря.

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

Оснащенность бассейна: плавательный бассейн: чаша 25 метров в длину, шесть дорожек, система очистки воды, раздевалки, душевые кабины, приспособление для спуска в воду посетителей с ОВЗ, сауна, массажный кабинет.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

- Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. – Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. – 140 с. – ISBN 978-5-89971-777-2. – Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/115779>

- 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 // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/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. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/91886>

- Насырова, Г. Х. Самостоятельные занятия физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / Г. Х. Насырова. – Казань : Издательство КНИТУ, 2020. – 136 с. – ISBN 978-5-7882-2948-5. – Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. – Режим доступа: <https://profspo.ru/books/121045>

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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости: оценивания практических занятий, тестирования, устных опросов, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, а также промежуточной аттестации.

Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

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;	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>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. «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 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.	
--	--	--

1.2. 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.