

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

  
(подпись) Е. Г. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)

« 23 » мая 2022 г.

  
(подпись) Е. Г. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)

« 25 » мая 2023 г.

  
(подпись) Е. Г. Воскресенский  
(И. О. Фамилия)

« 28 » марта 2024 г.

(подпись) (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>Востр</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>Востр</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
Протокол от <u>26.03.24</u> № <u>5</u>	<u>Вострова</u>	<u>Востр</u>	Протокол от <u>27.03.2024</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Ч</u>
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 является частью основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

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

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

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

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

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

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

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

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 8.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

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

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

#### 1.4. Пояснительная записка

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

Цели:

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

Задачи:

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

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

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

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

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

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

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

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

### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

учебной нагрузки обучающегося 254 часа, в том числе:

#### **Для очной формы обучения:**

аудиторной нагрузки обучающегося 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося 84 часа

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

для очной формы обучения

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

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов
	<b>Теоретическая часть</b>		<b>2</b>
	Содержание учебного материала		
	1	Сведения о предмете, техника безопасности	2
	<b>Практическая часть</b>		
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>
<b>Тема 1.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>ОФП. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.</b>	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
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.1</b>	Содержание учебного материала		
<b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	1	Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. Дыхательная гимнастика	2
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения		2
<b>Тема 2.2</b>	Содержание учебного материала		
<b>Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.</b>	1	Техника двигательных действий на развитие гибкости силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. Упражнения для развития гибкости и координации движений. Музыкальная ритмика	2
	2	Сдача контрольного норматива	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц		2



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

<b>одновременные хода</b>	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)	<b>4</b>
<b>Тема 4.2 Техника спусков и подъемов</b>	Содержание учебного материала	
	1   Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	<b>2</b>
	2   Сдача зачетных нормативов (кроме ПОДА, ДЦП)	<b>2</b>
	3   Горнолыжная подготовка (ПОДА, ДЦП, ампутанты- прохождение дистанции скандинавской ходьбой)	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов	<b>4</b>
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>	<b>8</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.	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры.	<b>2</b>
<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. Техника ударов по мячу. Совершенствование ударов по мячу с места и в движении (кроме ампутов)	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча	<b>2</b>
<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>6</b>
<b>Тема 6.1 Прикладные физические упражнения</b>	Содержание учебного материала	
	1   Приседания с отягощением. Подтягивания на высокой перекладине (кроме ампутов)	<b>2</b>
	2   Совершенствование упражнений на тренажерах	<b>2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники прикладных физических упражнений	<b>2</b>
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>18</b>
<b>Тема 7.1 Техника</b>	Содержание учебного материала	
	1   Техника перемещений, стоек баскетболиста. Эффективное применение правил игры.	<b>2</b>

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

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

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

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

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

	Содержание учебного материала	
	1 Основы здорового образа жизни	2
	<b>Практическая часть</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>
<b>Тема 1.1</b> <b>Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2
	2 Сдача контрольного норматива (без учета времени ПОДА, ДЦП)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Бег с ходьбой слабой интенсивности. Бег с ходьбой средней интенсивности	2
<b>Раздел 2</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>
<b>Тема 2.1</b> <b>Комплексы вольных общеразвивающих упражнений</b>	Содержание учебного материала	
	1 Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики	2
	Самостоятельная работа обучающихся утренняя зарядка, силовые упражнения	2
<b>Тема 2.2</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 ампутантов)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники упражнений для развития гибкости для различных групп мышц	2
<b>Раздел 3</b>	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>	<b>10</b>
<b>Тема 3.1</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 3.2</b> <b>Подачи мяча</b>	Содержание учебного материала	
	1 Совершенствование техники подач мяча. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча	2
	Самостоятельная работа обучающихся Подача мяча в стену, через сетку	4
<b>зачет</b>		



<b>Раздел 4</b>	<b>Лыжная подготовка (скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)</b>		<b>12</b>
<b>Тема 4.1</b> <b>переменный</b> <b>двухшажный</b> <b>ход;</b> <b>одновременные</b> <b>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</b> <b>Техника спусков</b> <b>и подъемов</b>	Содержание учебного материала		2
	1	Совершенствование техники спусков. Совершенствование техники подъемов	2
	2	Сдача зачетных нормативов (кроме ДЦП, ПОДА, ампутантов)	2
	Самостоятельная работа обучающихся Преодоление спусков и подъемов		2
<b>Раздел 5</b>	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		<b>8</b>
<b>Тема 5.1</b> <b>Техника</b> <b>перемещений.</b> <b>Правила игры</b>	Содержание учебного материала		
	1	Техника перемещений футболиста. Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование техники перемещений без мяча и с мячом. Отработка правил игры		2
<b>Тема 5.2</b> <b>Ведение, прием</b> <b>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
	Самостоятельная работа обучающихся Отработка приемов и передач мяча		2
<b>Раздел 6</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>		<b>2</b>
<b>Тема 6.1</b> <b>Прикладные</b> <b>физические</b> <b>упражнения</b>	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
<b>Раздел 7</b>	<b>Спортивные игры. Баскетбол</b>		<b>8</b>

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

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

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

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

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>умения:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<b>«отлично»:</b> 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.
<b>знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	<b>«хорошо»:</b> обучающийся показывает знания всего изученного программного материала. Дает полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической	Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Практические задания по работе с информацией .
- основы здорового образа жизни.		Ведение дневника самонаблюдения, самоконтроля.

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

	делает 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.	
--	--	--

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

**Текст задания: тест по физической культуре .**

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

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

Подготовка 10 минут

Выполнение 40мин

**Всего: 50 минут**

**Критерии оценки задания:**

**90 - 100% – оценка «отлично»;**

**80 – 89 % – оценка «хорошо»;**

**70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;**

**менее 70% – оценка «неудовлетворительно».**

#### **Текст задания по промежуточной аттестации**

##### **1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

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

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

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

##### **3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

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

г) частотой сердечных сокращений.

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

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

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

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

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

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

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

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

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

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

**9. Выносливость человека не зависит от...**

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

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

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

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

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

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

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

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

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

**14. Для воспитания быстроты используются:**

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

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

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

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

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

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

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

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

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

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

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

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

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

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

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

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

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

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



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

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

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

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

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

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

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

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

**28. Назовите основные физические качества человека:**

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

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

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

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

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

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

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

**32. Первая помощь при обморожении:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

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

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

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

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

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

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

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

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

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

г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

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

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

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

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

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

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

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

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

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

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

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

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

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