

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»  
Рязанский станкостроительный колледж РГРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины

ОУД. 12 Адаптационная  
физическая культура

Базовый уровень

Специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

Квалификация выпускника Разработчик веб и мультимедийных приложений

Форма обучения очная

Рязань 2024

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании цикловой комиссии  
социальных и правовых дисциплин

Протокол №12 от 07.05.2023

Председатель комиссии Трофимова А.Н.

Разработчик: Васюков В.Г., преподаватель РССК «РГРТУ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	10
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.12 «Адаптационная физическая культура»**

## **1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Общеобразовательная дисциплина «Адаптационная физическая культура» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (специальная группа «А») является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СОО, ФООП и ФГОС СПО по специальностям 09.02.07 Информационные системы и программирование, квалификация «Программист».

## **1.2 Цели и задачи учебной дисциплины**

Дисциплина «Адаптационная физическая культура» направлена на индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений и способствует социальной и профессиональной адаптации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

К специальной медицинской группе «А» относят обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного характера, врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, с нарушениями физического развития, требующие ограничения физических нагрузок, допущенных к выполнению учебной и воспитательной работы.

Основная цель изучения учебного предмета «Адаптационная физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья (специальная группа «А») на базовом уровне для уровня среднего общего образования – формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. На занятиях должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом ограничены скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности.

В связи с этим изучение адаптационной физической культуры должно обеспечить: умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Требования к предметным результатам освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья базового курса "Адаптированная физическая культура" определяются с учетом особенностей их психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей.

### **1.3 Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

#### **• личностные**

**Лр1** сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

**Лр2** осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка, соблюдение основополагающих норм информационного права и информационной безопасности;

**Лр3** принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

**Лр4** готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам в виртуальном пространстве;

**Лр5** готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

**Лр6** готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

**Лр7** умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

**Лр8** готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

**Лр9** ценностное отношение к историческому наследию, достижениям России в науке, искусстве, технологиях, понимание значения информатики как науки в жизни современного общества

**Лр10** идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

**Лр11** осознание духовных ценностей российского народа;

**Лр12** сформированность нравственного сознания, этического поведения;

**Лр13** способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности, в том числе в сети Интернет;

**Лр14** осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

**Лр15** ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**Лр16** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества;

**Лр17** способность воспринимать различные виды искусства, в том числе основанные на использовании информационных технологий;

**Лр18** убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

**Лр19** готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**Лр20** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, в том числе и за счет соблюдения требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных технологий;

**Лр21** потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Лр22** активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**Лр23** готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

**Лр24** готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

**Лр25** интерес к сферам профессиональной деятельности, связанным с информатикой, программированием и информационными технологиями, основанными на достижениях информатики и научно-технического прогресса, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

**Лр26** готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**Лр27** осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе с учетом возможностей информационно-коммуникационных технологий;

**Лр28** планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

**Лр29** активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

**Лр30** умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

**Лр31** расширение опыта деятельности экологической направленности;

**Лр32** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития информатики, достижениям научно-технического прогресса и общественной практики, за счет понимания роли информационных ресурсов, информационных процессов и информационных технологий в условиях цифровой трансформации многих сфер жизни современного общества;

**Лр33** совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

**Лр34** осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

• **метапредметные**

**Мр1** самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

**Мр2** устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

**Мр3** определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

**Мр4** выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

**Мр5** вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

**Мр6** развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**Мр7** владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

**Мр9** овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;

**Мр10** формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

- Мр11** ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Мр12** выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- Мр13** анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- Мр14** давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- Мр16** осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- Мр17** уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- Мр18** уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- Мр19** выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- Мр21** владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- Мр22** создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- Мр23** оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- Мр24** использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- Мр25** владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;
- Мр26** осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- Мр27** распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и уметь смягчать конфликты;
- Мр28** владеть различными способами общения и взаимодействия;
- Мр29** аргументированно вести диалог;
- Мр30** развернуто и логично излагать свою точку зрения;
- Мр31** понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- Мр32** выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;
- Мр33** принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;
- Мр34** оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- Мр35** предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- Мр37** осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;
- Мр38** самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Мр39** самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

- Мр40** давать оценку новым ситуациям;
- Мр41** расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- Мр42** делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- Мр43** оценивать приобретенный опыт;
- Мр44** способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
- Мр45** давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- Мр46** владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- Мр47** использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- Мр48** уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- Мр54** принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- Мр55** принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- Мр56** признавать свое право и право других людей на ошибки;
- Мр57** развивать способность понимать мир с позиций другого человека.

• **предметные**

**Пр1** умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей;

**Пр2** владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**Пр3** владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

**Пр4** владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**Пр5** владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере с учетом особенностей психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей;

**Пр6** положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## **2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объём образовательной программы по учебной дисциплине</b>	<b>88</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>82</b>
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	70
консультации	4
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме</b> 1 семестр – оценка по результатам текущего контроля успеваемости 2 семестр – дифференцированный зачет	<b>2</b>

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.12 «Адаптационная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
1	2	
<b>Раздел 1 Теоретические занятия</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>
<b>Тема 1.1 Здоровый образ жизни современного человека</b>	Введение. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.	<b>8</b>
<b>Раздел 2 Методико-практические занятия</b>		<b>10</b>
<b>Тема 2.1 Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.	4
<b>Тема 2.2 Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни.</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	<b>6</b>
<b>Раздел 3 Легкая атлетика (адаптивные формы и виды).</b>		<b>16</b>
<b>Тема 3.1 Базовая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала	<b>8</b>
	Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений. Комплексы упражнений	8

	<p>на тренажёрных устройствах. Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения. Бег на месте. Челночный бег. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.</p> <p>Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).</p>	
<b>Тема 3.2 Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>
	Содержание учебного материала	<b>8</b>

	<p>Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.</p> <p>Спортивные и подвижные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах. Адаптивные подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.</p> <p>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика.</p> <p>Обучение комплексам упражнений по профилактике заболеваний (нарушений) опорно-двигательного аппарата. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</p> <p>Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</p> <p>Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</p>	8
<b>Раздел 4 Спортивные игры (адаптивные виды)</b>		<b>16</b>
<b>Тема 4.1 Футбол</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>
	<p>Футбол. Правила игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Техника выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений; формирование практических навыков по освоению технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой, остановка мяча ногой, животом, грудью, головой, ведение мяча, выполнение финтов и ударов, отбор мяча перехватом, толчком и подкатом, вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении); индивидуальные и групповые тактические действия в атаке и в обороне; организация и судейство соревнований по футболу; овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим</p>	6

	дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	
<b>Тема 4.2 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	<b>6</b>
	Баскетбол. Правила игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Правила игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Техника выполнения упражнений, рекомендуемых баскетболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений; организация и судейство соревнований по баскетболу; овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в баскетбол); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	6
<b>Тема 4.3 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	<b>4</b>
	Волейбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Правила игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Техника выполнения упражнений, рекомендуемых волейболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений; организация и судейство соревнований по волейболу; овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в волейбол);	4

	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка (адаптивные формы и виды).</b>		<b>14</b>
<b>Тема 5.1 Лыжи</b>	Содержание учебного материала	<b>14</b>
	Техника передвижения на лыжах с равномерной скоростью. Передвижение на лыжах по отлогому склону. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке». Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	14
<b>Раздел 6 Гимнастика (адаптивные формы и виды).</b>		<b>14</b>
<b>Тема 6.1 Профилактическая, оздоровительная гимнастика.</b>	Содержание учебного материала	14
	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.	14
<b>Консультации</b>		<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>
<b>Самостоятельная работа</b> Работа с учебным пособием. Подготовка выступлений и рефератов.		<b>4</b>
<b>Индивидуальный проект</b> Тематика индивидуальных проектов Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. - Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными умениями и навыками – ходьбы.		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Социально-биологические основы культуры и спорта.</li> <li>- Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными умениями и навыками – передвижения на лыжах.</li> <li>- Основы здорового образа жизни.</li> <li>- Методика эффективных и экономических способов владения жизненно важными умениями и навыками – плавания.</li> <li>- Физические способности человека и их развитие.</li> <li>- Методика корректирующей гимнастики для глаз.</li> <li>- Основы физической и спортивной подготовки.</li> <li>- Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических упражнений или качеств.</li> <li>- Спорт в физическом воспитании студентов.</li> <li>- Методика проведения производственной гимнастики в заданных условиях.</li> <li>- Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</li> <li>- Методика проведения разминки в учебно-тренировочном занятии.</li> <li>- Профилактические, реабилитационные и восстанавливающие мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями в спорте.</li> <li>- Методика контроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>- Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы и принципы.</li> <li>- Методика судейства по баскетболу.</li> <li>- Методика судейства по волейболу.</li> <li>- Международное спортивное движение.</li> <li>- Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.</li> <li>-Тема по выбору студента</li> </ul>	
<b>Всего</b>	<b>88</b>

### **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализации программы дисциплины требует наличия:  
спортивного зала, оснащённого оборудованием для проведения волейбола, баскетбола;  
спортивного стадиона;  
тренажерного зала;  
спортивного инвентаря (мячи, гири, футбольные стойки, гимнастические маты т. д.).

#### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Под редакцией Виленского М.Л. Физическая культура.- М.: Русское слово-учебник, 2020.
2. Матвеев А.П. Физическая культура.- М.: Издательство Просвещение, 2020.
3. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура.- М.: Издательство Просвещение, Издательский центр "ВЕНТАНА-ГРАФ"; 2020.
4. Погадаев Г.И. Физическая культура.-М.: "ДРОФА", Издательство Просвещение, 2020.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/454085>

Дополнительные источники:

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
2. Евсеева О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под редакцией С. П. Евсеев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 384 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>
3. Рипа М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 158 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/bcode/453942>
4. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — Москва: Советский спорт, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69850>
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. — М. : Советский спорт, 2009.

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Студенты с ограниченными физическими возможностями освобождены от сдачи практических нормативов по общей физической подготовке.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен продемонстрировать		
<p><b>предметные</b> результаты освоения учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура»:</p> <p><b>Пр1</b> умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей;</p> <p><b>Пр2</b> владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p><b>Пр3</b> владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p><b>Пр4</b> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p><b>Пр5</b> владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере с учетом особенностей психофизического развития, состояния здоровья, особых образовательных потребностей;</p> <p><b>Пр6</b> положительная динамика в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>	<p><b>«Отлично»</b> - учебные занятия посещаются студентом регулярно. Теоретическое содержание курса освоено полностью, ответы характеризуются глубиной, полнотой, аргументированностью. Умеет использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Предметные результаты успешно демонстрируются, качество их выполнения высокое. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающегося.</p> <p><b>«Хорошо»</b> - учебные занятия посещаются студентом регулярно. Теоретическое содержание курса освоено полностью, но в ответах содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Предметные результаты успешно демонстрируются, но есть отдельные замечания к качеству их выполнения. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающегося.</p> <p><b>«Удовлетворительно»</b> -</p>	<p>-опрос обучающихся (устный, фронтальный, индивидуальный);</p> <p>-активная работа на учебном занятии;</p> <p>-экспертная оценка демонстрации обучающимися умений;</p> <p>-анализ результатов самостоятельной работы обучающихся (составление комплексов упражнений, рефераты);</p> <p>-дифференцированный зачет.</p>
<p><b>метапредметные</b> результаты освоения учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура»:</p> <p><b>Мр1</b> самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</p> <p><b>Мр2</b> устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</p> <p><b>Мр3</b> определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</p> <p><b>Мр4</b> выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план</p>		

<p>решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;</p> <p><b>Мр5</b> вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p><b>Мр6</b> развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p><b>Мр7</b> владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</p> <p><b>Мр8</b> способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p><b>Мр9</b> овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</p> <p><b>Мр10</b> формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;</p> <p><b>Мр11</b> ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p><b>Мр12</b> выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</p> <p><b>Мр13</b> анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</p> <p><b>Мр14</b> давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;</p> <p><b>Мр16</b> осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;</p> <p><b>Мр17</b> уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</p> <p><b>Мр18</b> уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</p> <p><b>Мр19</b> выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</p> <p><b>Мр20</b> ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;</p> <p><b>Мр21</b> владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</p> <p><b>Мр22</b> создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</p> <p><b>Мр23</b> оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;</p>	<p>учебные занятия студентом посещаются нерегулярно, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера. В ответах отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Предметные результаты успешно демонстрируются, но есть существенные замечания к качеству их выполнения. Обучающийся демонстрирует несущественные сдвиги в формировании умений и навыков в развитии физических качеств.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»</b> - учебные занятия посещаются редко или не посещаются, предметные результаты не демонстрируются. Обучающийся не демонстрирует существенных сдвигов в формировании умений и навыков в развитии физических качеств.</p>	
---	--	--

<p><b>Мр24</b> использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p><b>Мр25</b> владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности;</p> <p><b>Мр26</b> осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</p> <p><b>Мр27</b> распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и уметь смягчать конфликты;</p> <p><b>Мр28</b> владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p><b>Мр29</b> аргументированно вести диалог;</p> <p><b>Мр30</b> развернуто и логично излагать свою точку зрения;</p> <p><b>Мр31</b> понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p><b>Мр32</b> выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p><b>Мр33</b> принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <p><b>Мр34</b> оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p><b>Мр35</b> предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p><b>Мр37</b> осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;</p> <p><b>Мр38</b> самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p><b>Мр39</b> самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p><b>Мр40</b> давать оценку новым ситуациям;</p> <p><b>Мр41</b> расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p><b>Мр42</b> делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p><b>Мр43</b> оценивать приобретенный опыт;</p> <p><b>Мр44</b> способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;</p> <p><b>Мр45</b> давать оценку новым ситуациям, вносить</p>		
--	--	--

<p>коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</p> <p><b>Мр46</b> владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</p> <p><b>Мр47</b> использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</p> <p><b>Мр48</b> уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</p> <p><b>Мр54</b> принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</p> <p><b>Мр55</b> принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p><b>Мр56</b> признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p><b>Мр57</b> развивать способность понимать мир с позиций другого человека.</p>		
<p><b>личностные</b> результаты освоения учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура»:</p> <p><b>Лр1</b> сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</p> <p><b>Лр2</b> осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка, соблюдение основополагающих норм информационного права и информационной безопасности;</p> <p><b>Лр3</b> принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</p> <p><b>Лр4</b> готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам в виртуальном пространстве;</p> <p><b>Лр5</b> готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</p> <p><b>Лр6</b> готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</p> <p><b>Лр7</b> умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</p> <p><b>Лр8</b> готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;</p> <p><b>Лр9</b> ценностное отношение к историческому наследию, достижениям России в науке, искусстве, технологиях, понимание значения информатики как науки в жизни современного общества</p> <p><b>Лр10</b> идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;</p> <p><b>Лр11</b> осознание духовных ценностей российского народа;</p> <p><b>Лр12</b> сформированность нравственного сознания,</p>	<p>Оценка личностных результатов образовательной деятельности осуществляется в ходе внешних не персонифицированных мониторинговых исследований</p> <p>Во внутреннем мониторинге возможна оценка сформированности отдельных личностных результатов, проявляющихся в соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательной организации</p>	

<p>этического поведения;</p> <p><b>Лр13</b> способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности, в том числе в сети Интернет;</p> <p><b>Лр14</b> осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</p> <p><b>Лр15</b> ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;</p> <p><b>Лр16</b> эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества;</p> <p><b>Лр17</b> способность воспринимать различные виды искусства, в том числе основанные на использовании информационных технологий;</p> <p><b>Лр18</b> убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</p> <p><b>Лр19</b> готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;</p> <p><b>Лр20</b> сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, в том числе и за счет соблюдения требований безопасной эксплуатации средств информационных и коммуникационных технологий;</p> <p><b>Лр21</b> потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p><b>Лр22</b> активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p><b>Лр23</b> готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</p> <p><b>Лр24</b> готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <p><b>Лр25</b> интерес к сферам профессиональной деятельности, связанным с информатикой, программированием и информационными технологиями, основанными на достижениях информатики и научно-технического прогресса, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</p> <p><b>Лр26</b> готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;</p> <p><b>Лр27</b> осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения, в том числе с учетом возможностей информационно-коммуникационных технологий;</p> <p><b>Лр28</b> планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</p> <p><b>Лр29</b> активное неприятие действий, приносящих вред</p>		
---	--	--

<p>окружающей среде;</p> <p><b>Лр30</b> умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</p> <p><b>Лр31</b> расширение опыта деятельности экологической направленности;</p> <p><b>Лр32</b> сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития информатики, достижениям научно-технического прогресса и общественной практики, за счет понимания роли информационных ресурсов, информационных процессов и информационных технологий в условиях цифровой трансформации многих сфер жизни современного общества;</p> <p><b>Лр33</b> совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</p> <p><b>Лр34</b> осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.</p>		
--	--	--