

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ИИ (СПО)

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

« 23 » 05 2022 г.

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

« 25 » 05 2023 г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_  
(подпись) (И. О. Фамилия)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Адаптивная физическая культура
Индекс:	ОП.04
Профессия:	18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям)
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	3
Семестр(ы):	5

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016 № 1571.

Разработчик Затальская ОА., 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>Прострובה</u>	<u>Проф</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Прострובה</u>	<u>Проф</u>	Протокол от <u>25.05.2023</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>З</u>
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		
Протокол от _____ № _____			Протокол от _____ № _____		

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ИМР ИИ (СПО)

Зам. директора по УР ИИ (СПО)



И. В. Чурилина

О. М. Якимова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы дисциплины	стр. 5
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	8

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу рабочей программы «Адаптивная физическая культура» для обучающихся положена примерная программа дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, одобренной решением ФУМО по основному 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. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 18.01.33 Лаборант по контролю качества сырья, реактивов, промежуточных продуктов, готовой продукции, отходов производства (по отраслям).

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 – обучающиеся с ОВЗ)

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

## 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к общепрофессиональному циклу.

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

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

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

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

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

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

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

## 1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
------------	--------	--------

<p><b>ОК 01-06, 8,9</b></p>	<p>Анализировать результаты уровня личной профессионально-прикладной физической подготовки</p> <p>Использовать методы формирования физических качеств, имеющих ведущее значение для профессиональной деятельности.</p> <p>Определять необходимые источники информации, структурировать получаемую информацию.</p> <p>Оформлять результаты поиска.</p> <p>Выстраивать индивидуальные траектории профессионально-прикладного психофизического развития.</p> <p>Организовывать работу коллектива и команды при подготовке и в спортивных соревнованиях.</p> <p>Строить коммуникацию в области физической культуры.</p> <p>Реализовывать свою гражданскую позицию на основе традиционных общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Соблюдение норм экологической безопасности при занятиях спортом и на спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятиях.</p> <p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной</p>	<p>Структуру, способы и методы реализации индивидуального плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Порядок оценки результатов реализации плана профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Возможные траектории профессионально-прикладного психофизического развития и самообразования в области здоровьесбережения.</p> <p>Основы психологии спорта.</p> <p>Лексику в области профессионально-прикладной физической культуры.</p> <p>Способы поведения на основе общечеловеческих ценностей в спорте.</p> <p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Средства профилактики перенапряжения.</p> <p>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>Основы здорового образа жизни.</p> <p>Выполнение презентаций.</p>
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	профессии.	
--	------------	--

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 58 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов;

самостоятельной работы обучающегося 18 часов;

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

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

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	58
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)</b>	
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия	40
контрольные работы <i>(при наличии)</i>	
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)		Объем часов	Освоенные компетенции
1	2		3	4
<b>Раздел 1</b>				
<b>Тема 1.1</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		<b>6</b>	<b>ОК 01-06,8,9</b>
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Оставление комплексов ОРУ и комплексов производственной гимнастики. Выполнение презентаций.		4	
<b>Раздел 2</b> <b>Учебно – тренировочные занятия</b>			<b>38</b>	
<b>Тема 2.1</b> Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		<b>4</b>	<b>ОК 01-06,8,9</b>
	Практические занятия		2	
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы. Выполнение беговых и прыжковых упражнений (кроме ДЦП, ПОДА, ампутанты) , комплексов обще развивающих упражнений. Выполнение упражнений в парах, с предметами.			
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. ОРУ для развития двигательных качеств. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники			
<b>Тема 3</b> <b>Легкая атлетика</b>	Содержание учебного материала		<b>8</b>	<b>ОК 01-06,8,9</b>
	Практические занятия:		6	

	Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	2	
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по прямой и виражу.	2	
	Бег на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития быстроты	2	
<b>Тема 4 Баскетбол</b>	Содержание учебного материала	9	<b>ОК 01-06,8,9</b>
	Практические занятия	6	
	Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.	2	
	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. 3. Комплекс упражнений для развития ловкости. Подвижные игры различной интенсивности. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники воспитания быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	3	
<b>Тема 5 Волейбол</b>	Содержание учебного материала	9	<b>ОК 01-06, 8,9</b>
	Практические занятия	6	
	Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2	

	Приём мяча. Передачи мяча. Страховка у сетки.	2	
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития ловкости. Подвижные игры различной интенсивности. воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.	3	
<b>Тема 6 Гимнастика</b>	Содержание учебного материала	10	<b>ОК 01-06, 8,9</b>
	Практические занятия	8	
	Строевые упражнения построение в шеренгу, выход из строя. Перестроение и повороты в движение.	2	
	Выполнение упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гибкость. Подтягивание, отжимание. Выполнение индивидуальных комплексов (в зависимости от заболевания).	2	
	Общеразвивающие упражнения с палками, обручами, тест на гибкость, мостик. Специальные упражнения на укрепления брюшного пресса. Выполнение композиций ритмической гимнастики.	2	
	Комплекс дыхательной гимнастики. Кувырок вперед и назад, мостик, на лопатках, полу шпагат.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития внимания. Выполнение практических упражнений, закрепление и совершенствование основных элементов гимнастики. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники	2	
<b>Тема 7 Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала	10	<b>ОК 01-06, 8,9,</b>
	Практические занятия	8	
	Одновременные бесшажный, одношажный ход. Двухшажный классический ход.	2	

<b>(скандинавская ходьба для ПОДА, ДЦП)</b>	(обучение технике скандинавской ходьбы).		
	Практические занятия		
	Попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. (обучение чередования рук и ног).	2	
	Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. (прохождение дистанции).	2	
	Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши), (прохождение дистанции с различным положением скандинавских палок)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Внеурочные занятия в форме секций. Профилактика профессиональных заболеваний. Комплекс упражнений для развития статической выносливости. Закреплению и совершенствованию основных элементов техники	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>		2	
<b>Всего:</b>		<b>40</b>	

Освоение дисциплины может быть реализовано с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с Положением о применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденного председателем ученого совета ФГБОУ ВО «УГТУ».

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

Оснащенность спортивного зала: спортивное оборудование - баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, сетка волейбольная, гимнастические маты, скакалки, медболы, фишки для ограничения.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадка, полоса препятствий.

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

Оснащенность универсального спортивного зала: игровая площадка, трибуны для зрителей, зона судей, пункт медицинского обслуживания, информационное табло.

Оснащенность тренажерного зала: беговая дорожка PROFESSIONAL, вертикальный велотренажер, эллиптический тренажер, тренажер для мышц бедра (сгибатель), тренажер для мышц бедра (разгибатель), тренажер для задних дельт и груди комбинированный, блок для мышц спины (верхняя тяга), блочная рамка, гак машина, жим ногами угол 45 градусов, комбинированный станок с разгрузкой, машина Смита с противовесом, разгибатель спины, платформа для становой тяги, скамейка горизонтальная, скамейка для жима горизонтальная, скамейка для прессы регулируемая, скамейка Скотта, скамья для жима сидя, степ - платформа, стойка для приседаний, стойка под гантели, стойка под гантели, стойка под диски, вращающийся гриф для тяги сверху, вращающийся гриф для тяги сверху параллельным хватом, вращающийся узкий гриф для тяги, рукоятка вращающаяся двойная для гребной тяги, рукоятка металлическая для тяги одной рукой, гимнастический эко - мат с отверстиями для хранения, гриф V - образный для тяги на трицепс, гриф - EZ с замками слабоизогнутый, двойной канат для тяги на трицепс, гантели 2,5 - 25 кг., шаг 2,5 кг, гантели 27,5 - 37,5 кг., шаг 2,5 кг., гантели 40 - 50 кг., шаг 2,5 кг., олимпийский гриф усиленный, с замками, олимпийский малый гриф, с замками, олимпийский обрезиненный диск 1,25 кг., олимпийский обрезиненный диск 2,5 кг., олимпийский обрезиненный диск 5 кг., олимпийский обрезиненный диск 10 кг., олимпийский обрезиненный диск 15 кг., олимпийский обрезиненный диск 20 кг., олимпийский обрезиненный диск 25 кг., манжет для ног, утяжелители, 2\*2,5 кг., 2\*1,5 кг., фильтр сетевой 10 м., настенное световое панно "Планета Университет", аптечка первой помощи, корзина хром.

Оснащенность тренажерного зала: гриф олимпийский, гиперэкстензия, гриф малый, тяга блока груди, тяга блока спины, 2 блока тяги: жим ногами и присед, становая тяга, блок для передней и задней поверхности бедра, блок для нижнего / верхнего прессы, блок для подтягивания, блок для икроножной мышцы, атлетическая скамья - 5 шт., скамья для бицепса, гантели 6 кг. – 3 шт., блины различного веса, гири 16 кг. – 2 шт.

Оснащенность лыжной базы: для занятий лыжным спортом: лыжная база с лыжехранилищем.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основные источники:**

- 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>

#### **Дополнительные источники:**

- 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 PROFобразование. – Режим доступа: <https://profspo.ru/webreader/web/viewer.php?publicationId=books/85498>

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

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

Итоговые результаты обучения проверяются на дифференцированном зачёте или зачёте.

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

<p>способы реализации собственного физического развития;</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</p> <p>знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--