

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

ТВЕРЖДАЮ
Директор ИИ (СПО)


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« мая » 2022 г.


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 25 » мая 2022 г.


(подпись) Е. Г. Воскресенский
(И. О. Фамилия)
« 28 » марта 2022 г.

(подпись) _____ (И. О. Фамилия) _____
« » _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина:	Адаптивная физическая культура
Индекс дисциплины:	ОГСЭ.04
Специальность:	18.02.09 Переработка нефти и газа
Форма обучения:	очная
Курс(ы):	2,3,4
Семестр(ы):	3-7

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.11.2020 № 646.

Разработчик: Васильева Т.А., преподаватель ИИ (СПО).

Рассмотрено на заседании					
предметно-цикловой комиссии			методического совета ИИ (СПО)		
Дата, номер протокола	ФИО председателя ПЦК	Подпись председателя ПЦК	Дата, номер протокола	ФИО председателя совета	Подпись председателя совета
Протокол от <u>28.04.22</u> № <u>05</u>	<u>Васильева</u>	<u>Василь-</u>	Протокол от <u>12.05.2022</u> № <u>06</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу-</u>
Протокол от <u>20.04.23</u> № <u>05</u>	<u>Васильева Т.А.</u>	<u>Василь-</u>	Протокол от <u>25.05.23</u> № <u>05</u>	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу-</u>
Протокол от <u>26.09.24</u> № <u>5</u>	<u>Васильева</u>	<u>Василь-</u>	Протокол от _____ № _____	<u>Чурилина И.В.</u>	<u>Чу-</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»	5
3. Условия реализации рабочей программы дисциплины «Адаптивная физическая культура»	16
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура»	17

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 18.02.09 Переработка нефти и газа

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 18.02.09 Переработка нефти и газа.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

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

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

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

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	<ul style="list-style-type: none">- 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 специальности	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности- средства профилактики перенапряжения

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки 172 часа;

самостоятельная работа– 4 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)	176
Аудиторная учебная нагрузка обучающегося (всего)	172
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	8
практические занятия	164
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	4
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа	Объем в часах
1	2	3
	2 КУРС 3 семестр	4/40/4
Раздел 1. Легкая атлетика		-/10/1
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения бег из различных исходных положений. Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна. бег 30м. , бег 100м , челночный бег	2
	Самостоятельная работа: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	1
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. Техника передачи эстафетной палочки.	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Тема 1.4. Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 1.5. Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Раздел 2 Баскетбол		2/12/2
Тема 2.1. Ловля, передачи	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на	2

Ведение мяча	уровне головы).	
	Самостоятельная работа: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	1
Тема 2.2 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок.	2
Тема 2.3. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
	Самостоятельная работа: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	1
Тема 2.4. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении), перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске	2
Тема 2.5. Техника нападения и защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3,4х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2
Тема 2.6. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
Раздел 3. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Тест по баскетболу (размеры игровой площадки, правила соревнований, жесты судей)	2
Раздел 4. Волейбол		2/12/1
Тема 4.1. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2

Тема 4.2. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2
	Самостоятельная работа: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи. Верхняя, нижняя, прямая подачи.	1
Тема 4.3. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
Тема 4.4. Атакующие удары	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2
Тема 4.5. Техника игры в нападении в защите	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2
Тема 4.6 Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2
Раздел 3. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Тест по волейболу (размеры игровой площадки, правила соревнований, жесты судей)	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		-/6/-
Тема 4.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гирями. Упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения.	2
Тема 4.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол, поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах.	2

	Круговая тренировка.	
Тема 4.3 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)	2
	2 курс 4 семестр	4/60/-
Раздел 5. Лыжная подготовка		2/10/-
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2
Тема 5.2 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши).	2
Тема 5.3 Техника спусков, подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2
Тема 5.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 5.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Раздел 3. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Тест по лыжной подготовке (техника лыжных ходов, спуски, торможение, подъемы)	2
Раздел 2 Баскетбол		-/14/-
Тема 2.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Ловля и передача мяча с отскоком от пола. Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 2.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2

Тема 2.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.4. Бросок мяча в движении	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2
Тема 2.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении), перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске	2
Тема 2.6. Техника нападения и защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2
Тема 2.7. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
Раздел 4. Волейбол		-/14/-
Тема 4.1 Техника перемещений	Практическое занятие: стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2
Тема 4.2. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи.	2
Тема 4.3. Прием мяча	Практическое занятие: Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Приём и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперёд, назад, в стороны. Приём мяча после подачи	2
Тема 4.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность.	2
Тема 4.5.	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй	2

Атакующие удары	передачи	
Тема 4.6. Блокирование атакующих ударов	Практическое занятие: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2
Тема 4.7. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2
Раздел 6. Футбол		-/8/-
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2
Тема 6.2. Тактическая подготовка	Практическое занятие: Открывание, отвлечение соперника, быстрое нападение, перехват, отбор мяча.	2
Тема 6.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2
Раздел 7. Плавание		2/14/-
Тема 7.1.	Практическое занятие: Техники плавания «кроль на груди». Упражнения на согласование движений ногами, руками с дыханием	2
Тема 7.2.	Практическое занятие: Техника плавания «кроль на спине». Упражнения на согласование движений ногами, руками с дыханием	2
Тема 7.3.	Практическое занятие: Техника плавания «брасс». Упражнения на согласование движений ногами, руками с дыханием	2
Тема 7.4.	Практическое занятие: Техника плавания «батерфляй». Упражнения на согласование движений ногами, руками с дыханием	2
Тема 7.5.	Практическое занятие: Старт из воды. Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2
Тема 7.6.	Практическое занятие: Поворот «маятник». Упражнения на обучение старта кроль на спине из воды	2

Тема 7.7.	Практическое занятие: Контрольные нормативы (для юношей, девушек). Выполнение нормативов ГТО	2
Раздел 3. Теоретическая подготовка студентов в области ФК	Тест по плаванию (стили плавания, эстафеты ,правила соревнований)	2
	3 КУРС 5 семестр	-/12/-
Раздел 1. Легкая атлетика		-/12/-
Тема 1.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей.	2
Тема 1.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание, поднятие туловища из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе, Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени.	2
Тема 1.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность.	2
Тема 1.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 1.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 1.6 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
	3 КУРС 6 семестр	-/32/-
Раздел 2 Баскетбол		-/16/-
Тема 2.1. Ведение мяча	Практическое занятие: Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча	2

Ловля и передачи мяча	различными способами в движении в парах в тройках.	
Тема 2.2 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2
Тема 2.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче), накрывание при броске	2
Тема 2.4 Техника нападения Техника защиты	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Тема 2.5. Тактика нападения Тактика защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2
Тема 2.6. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.7. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.8. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Раздел 3. Волейбол		-/16/-
Тема 3.1 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением.	2
Тема 3.2 Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу.	2
Тема 3.3 Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2

Тема 3.4. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2
Тема 3.5. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2
Тема 3.6. Техника игры в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2
Тема 3.7. Тактика игры в нападении и защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2
Тема 3.8. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2
	4 КУРС 7 семестр	-/20/-
Раздел 1. Легкая атлетика		4
Тема 1.5 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Тема 1.6 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО	2
Раздел 2 Баскетбол		6
Тема 2.1. Учебно- тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Тема 2.2. Учебно-	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2

тренировочные игры		
Тема 2.3. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2
Раздел 3. Волейбол		6
Тема 3.1. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2
Тема 3.2. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2
Тема 3.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши, девушки)		2
Тема 4.1. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Выполнение нормативов ГТО (отжимание, подтягивание)	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2
Всего:		176

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «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.

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

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

3.2. Информационное обеспечение обучения

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>
- Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896446>

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- СПС КонсультантПлюс;
- ЭБС ZNANIUM.COM;
- Сетевая электронная библиотека «ЭБС «Лань»;
- ЭБС ЮРАЙТ;
- ЭР ЦОС «PROФобразование

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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе выполнения практических заданий, выполнение нормативов. Итоговой формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения 	<p>Критерии оценивания тестовых заданий:</p> <p>90 - 100% – оценка «отлично»;</p> <p>80 – 89 % – оценка «хорошо»;</p> <p>70 - 79% – оценка «удовлетворительно»;</p> <p>менее 70% – оценка «неудовлетворительно»</p>	<p>Тестовые задания, защиты рефератов</p>
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности 	<p>Перечень нормативов и критерии оценки (Таблица 4.2.)</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Экспертное наблюдение за ходом выполнения практической работы</p>

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

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

Промежуточной аттестацией по учебному предмету «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

Для получения допуска к промежуточной аттестации обязательно выполнение:

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

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

В случае пропуска занятий по уважительной причине Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Таблица 4.2. Перечень нормативов и критерии оценки

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

	(3 прохода- справа, с центра ,слева,) без ограничения времени.						
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
1.	Передачи мяча двумя руками над головой без ограничения времени; кол-во раз	30	25	20	25	20	15
3.	Передачи мяча в парах любым способом , расстояние между игроками 3 м. кол-во раз	25	20	15	20	15	10
4.	Подача мяча: нижняя, верхняя, боковая - 6 подач на точность ; кол-во раз	5- 4	3	2	4	3	2
5	Метание набивного мяча(медицинбола вес-1 кг.)из положения стоя , 3 попытки; в метрах	10-9	7-8	6	7	6	5
6.	Перемещения «елочка» в сек.	18	19	20	20	21	22
Атлетическая гимнастика							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	12	9	7	18	13–15	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре; кол-во раз	40	35	30	14	12	9
3.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа руки за головой; кол-во раз.	55	49	45	42	36	30
4.	Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 1 мин ;кол-во раз	130	120	110	120	110	100
5	Прыжок в длину с места, в см.	220 см.	210 см	200 см.	170см.	160 см.	155 см.
6	Наклон вперед из положения стоя ,в см.	10 см.	8-9 см.	6-5 см.	10 см.	9 см.	6 см.
7	Челночный бег 3х10 м в сек..	8.2 сек	8.4	8.6	9.3	9.7	10.0
.	Комплекс гимнастических упражнений: 1. два кувырка вперед; 2. один кувырок назад; 3. стойка на лопатках; 4.перекат;	+	+	+	+	+	+

	5. мостик из положения лежа;						
	6. Стойка на голове – юноши.						

Лыжная подготовка							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег на лыжах 1 км.- юноши ; девушки в мин	5.45	6.15	7.00	6.15	7.00	8.00
2	Бег на лыжах 2 км.- девушки	-	-	-	12.00	12.45	13.30
	3 км.-юноши в мин.	14.30	15.00	15.50			
3.	Техника спусков , подъемов.	+	+	+	+	+	+

Плавание							
№ п/п	Контрольный норматив	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Кроль на груди 25 м (сек)	20	22	24	24	26	28
2	Кроль на спине 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
3	Брасс 25 м (сек)	30	32	34	34	36	38
4	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
5	Проныривание под водой (м)	20	15	10	15	10	5

1.Текущий контроль в форме защиты реферата по заданной теме, по разделу: теоретическая подготовка.

- а. приемы в баскетболе, техника игры и правила соревнований.
- б. приемы в волейболе техника игры и правила соревнований.
- в. стили плавания: техника всех спортивных видов, способов и их техника.
- г. основные виды гимнастических упражнений и их особенности.
- д. легкая атлетика -королева спорта.
- е. лыжный гонки, зимние виды спорта.

2.Тестовые задания включают вопросы по следующим направлениям тематики:

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

Критерии оценивания тестовых заданий:

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

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