

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

**Димитровградский инженерно-технологический институт –**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(ДИТИ НИЯУ МИФИ)**



УТВЕРЖДАЮ

Директор техникума

Н.А. Домнина

*05 сентября* 20 22 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **СГЦ.04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Учебный цикл: социально-гуманитарный цикл

Разработчик рабочей программы: Махмадуллаев С.А., преподаватель  
техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

Рабочая программа составлена на основе  
ФГОС СПО по специальности 44.02.02  
Преподавание в начальных классах,  
утвержденного приказом Минобрнауки  
РФ от 17.08.2022 № 742.

Рассмотрена на заседании методической  
цикловой комиссии гуманитарных и  
общеобразовательных дисциплин  
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Председатель МЦК  Е.В.Мангура

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	14
4. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП.....	15
	17

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ.04 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Учебная дисциплина СГЦ.04 Адаптивная физическая культура по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах относится к обязательной части ППССЗ и принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

При освоении учебной дисциплины студенты овладевают следующими компетенциями:

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

Реализация учебной дисциплины направлена на формирование воспитательного потенциала:

В2. Формирование этического мышления и профессиональной ответственности ученого.

В8. Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья.

В12. Понимание социокультурного и междисциплинарного контекста развития различных научных областей.

В13. Способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей.

## 1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код компетенции	Знания	Умения
ОК 08	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Содержание программы учебной дисциплины направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья – овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Содержание образовательного процесса соотносится с интересами студентов с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образовательный процесс ориентирует на развитие интереса студентов с ограниченными возможностями здоровья к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования на современном рынке труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

- формирование у студентов с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;

- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья.

На учебных занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия студентов с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

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

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Количество во часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>214</i></b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b><i>182</i></b>
<b>в том числе практические занятия</b>	<b><i>182</i></b>
<b>самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b><i>20</i></b>
<b>консультация</b>	<b><i>12</i></b>
<b>Промежуточная аттестация <i>в форме зачета - в 3-7 семестре, в форме дифференцированного зачёта – в 8 семестре</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГЦ.04 Адаптационная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
<b>3 СЕМЕСТР</b>					
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>30</b>		
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>	Содержание учебного материала		<b>20</b>		
	1.	Продолжение изучения техники выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	2	8	ОК 08
	2.	Продолжение изучения техники кроссового бега по пересеченной местности.	2	8	ОК 08
	3.	Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна	2	4	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала		<b>6</b>		
	1.	Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	6	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				

<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места</b>	Содержание учебного материала			<b>4</b>	
	1.	Продолжение изучения техники прыжка в длину с места	2	4	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
	<b>Зачет</b>			<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>Итого 3 семестр</b>			<b>32</b>	
<b>4 СЕМЕСТР</b>					
	<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 2.1. Техника передвижения на лыжах.</b>	Содержание учебного материала			<b>6</b>	
	1.	Продолжение изучения техники попеременного двухшажного хода	2	2	ОК 08
	2.	Продолжение изучения техники передвижения классическим и коньковым стилями	2	2	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: не предусмотрены				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
	<b>Консультация</b>			2	
<b>Тема 2.2. Техника спусков, подъемов, торможение</b>	Содержание учебного материала			<b>4</b>	
	1.	Продолжение изучения техники спусков и подъемов, торможение плугом полу-плугом, экстренное торможение.	2	2	ОК 08
	2.	Совершенствование техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом.	2	2	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: не предусмотрены				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
<b>Тема 2.3. Прохождение дистанции</b>	Содержание учебного материала			<b>2</b>	
	1.	Продолжение изучения техники прохождения дистанции на 3, 5, 10 км.	2	2	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.				



	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
		<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>32</b>	
<b>Тема 3.1. Строевые упражнения</b>	Содержание учебного материала			<b>8</b>	
	1.	Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	2	6	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: не предусмотрены				
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
	Консультация			2	
<b>Тема 3.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка</b>	Содержание учебного материала			<b>15</b>	
	1.	Продолжение изучения техники выполнения силовых упражнений. Ознакомление с техникой силовых упражнений.	2	6	ОК 08
	2.	Продолжение изучения техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	2	4	ОК 08
	3.	Совершенствование техники выполнения силовых упражнений и техники выполнения упражнений в круговой тренировке.	2	4	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге.				
	Самостоятельная работа обучающихся: Составление комплекса упражнений «Физкультминутка» для студентов на занятиях		3	1	

1	2	3	4	5
<b>Тема 3.3. Техника акробатических упражнений</b>	Содержание учебного материала		<b>9</b>	
	1. Продолжение изучения техники акробатических упражнений	2	4	ОК 08
	2. Совершенствование техники акробатических упражнений	2	4	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание реферата на темы: - Особенности развития координации и освоения техники движения. - Акробатические упражнения	3	1	
	<b>Зачет</b>		<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>Итого 4 семестр</b>		<b>46</b>	
<b>5 СЕМЕСТР</b>				
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>			<b>50</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</b>	Содержание учебного материала		<b>14</b>	
	1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	6	ОК 08
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	6	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
	Консультация		2	
<b>Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками</b>	Содержание учебного материала		<b>10</b>	
	1. Продолжение изучения техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	6	ОК 08
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	4	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками			

	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
	<b>Зачет</b>			<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>Итого 5 семестр</b>			<b>26</b>	
<b>6 СЕМЕСТР</b>					
<b>Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча</b>	Содержание учебного материала			<b>16</b>	
	1.	Продолжение изучения техники подачи мяча. Ознакомление и изучение техники подачи мяча.	2	8	ОК 08
	2.	Совершенствование техники подачи мяча	2	6	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему - Тактика игры в волейбол		3	2	
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала			<b>10</b>	
	1.	Продолжение изучения техники двусторонней игры. Двусторонняя игра	2	8	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание доклада на тему - Основные способы подачи в волейболе		3	2	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>				<b>46</b>	
<b>Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.</b>	Содержание учебного материала			<b>18</b>	
	1.	Продолжение изучения техники ведения и передачи мяча	2	8	ОК 08
	2.	Совершенствование приема и передачи мяча	2	6	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, техника передачи				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы - Техника игры в баскетбол.		3	2	
	Консультация			2	
	<b>Зачет</b>			<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>Итого 6 семестр</b>			<b>46</b>	
<b>7 СЕМЕСТР</b>					

<b>Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала			<b>28</b>	
	1.	Продолжение изучения выполнения штрафных бросков.	2	8	ОК 08
	2.	Продолжение изучения правил двусторонней игры.	2	8	ОК 08
	3.	Совершенствование выполнения штрафных бросков, двусторонняя игра	2	8	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков				
Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов по теме - Методика обучения двусторонней игры.		3	4		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>				<b>18</b>	
<b>Тема 6.1. Техника эстафетного бега</b>	Содержание учебного материала			<b>14</b>	
	1.	Продолжение изучения техники передачи эстафетной палочки	2	6	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: не предусмотрены				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы: 1. Легкая атлетика – история развития спорта 2. Техника прыжка в длину с разбега 3. Техника эстафетного бега		3	6	
	Консультация			2	
<b>Зачет</b>				<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
<b>Итого 7 семестр</b>				<b>44</b>	
<b>8 СЕМЕСТР</b>					
<b>Тема 6.2. Техника бега короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала			<b>10</b>	
	1.	Продолжение изучения техники бега на короткие дистанции, старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	2	8	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены				
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м				
	Самостоятельная работа обучающихся: написание реферата на темы - Техника бега на короткие дистанции		3	2	

1	2	3	4	5
<b>Тема 6.3. Техника метания гранаты</b>	Содержание учебного материала		<b>8</b>	
	1. Продолжение изучения техники метания гранаты. (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок)	2	6	ОК 08
	Лабораторные занятия: не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
	Консультация			2
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	<b>ОК 08</b>
	<b>Итого 8 семестр</b>		<b>20</b>	
	<b>Всего</b>		<b>214</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, открытого стадиона широкого профиля на площадке с возможностями адаптивного обучения. Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины, должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

##### **Оборудование учебного кабинета:**

##### **Спортивный зал (ауд. 6- с/з)**

Мат гимнастический – 12 шт.,  
многопозиционная станция БРАЗИЛИЯ – 1 шт.,  
сетка в/б – 1 шт.,  
скамья атлетическая – 1 шт.,  
стойка для штанги – 1 шт.,  
стол «Classic» зеленый без сетки – 1 шт.,  
теннисный стол ТТ02 зеленый раскладной – 1 шт.,  
штанга 90кг. – 1 шт.

##### **Тренажерный зал**

Беговая дорожка - 1 шт.,  
велотренажер магнитный – 1 шт.,  
вибромассажер с 5 лентами – 1 шт.,  
ребной тренажер AP 202 – 1 шт.,  
спортивный тренажер райдер Body Sculpture – 1 шт.,  
порт. тренажер-эллипсоид Body Sculpture BE-6600 – 1 шт.

##### **Лыжная база**

лыжи дер-пласт. 180-185см. арт.4С1 – 10 шт.,  
лыжи пласт. Tisa Sport, Tisa Top 185-205см. – 10 шт.

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

Элемент полосы препятствий «Лабиринт» SP- 3.1.75  
Элемент полосы препятствий «Забор с наклонной доской» SP-3.1.76  
Элемент полосы препятствий «Разрушенный мост» SP-3.1.77  
Элемент полосы препятствий «Разрушенная лестница»  
Элемент полосы препятствий «Стенка с двумя проломами» SP -3.1.79

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

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Электронный ресурс**

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. - 3-е изд., испр. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 493 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-02309-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 191 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-07862-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 399 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08973-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/474473>

### **3.3. Организация образовательного процесса**

Учебные занятия проводятся в спортзале и на стадионе. Программой предусмотрены практические занятия.

При организации и проведении учебных занятий по дисциплине применяются активные и интерактивные методы и формы обучения, а также элементы следующих **инновационных педагогических технологий**:

- игровые технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных технологий (ZOOM).

Учебный процесс для инвалидов и лиц с ОВЗ реализуется с учетом Требований к организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания, утвержденных Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 26.12.2013 №06-2412вн.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они должны быть обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации. Создание безбарьерной среды в образовательной организации учитывает потребности следующих категорий инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: с нарушениями зрения, с нарушениями слуха, с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению мы предлагаем: обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома (в форме электронного документа; в форме аудиофайла).

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья по слуху: - дублирование звуковой справочной информации с учетом размеров помещения; обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт) для самостоятельных занятий физической культурой дома. Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в спортивный и тренажерный зал образовательной организации, а также их занятий совместно со студентами группы в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Дублирование справочной информации в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, зачета, дифференцированного зачета, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Требования к результатам обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся:

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах,
  - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических упражнений
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения: – поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); – прыжки в длину с места; – бег 100 м; – бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени) с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p><b>Критерии оценки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрация навыков выполнения упражнений;</li> <li>– демонстрация навыков оздоровительных мероприятий;</li> <li>– составление оздоровительных комплексов упражнений.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль в форме:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы по теме;</li> <li>- написания рефератов, докладов.</li> </ul> <p><b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</b></p>

Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями студентов с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического



развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Для наблюдения за состоянием здоровья и оценки влияния систематических занятий физкультурой необходим врачебный контроль (посещение врача). Физические нагрузки необходимо контролировать с помощью метода самоконтроля (контроль за физическим здоровьем). Главный принцип при занятии физической культурой – НЕ НАВРЕДИ.

## **5.ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП**

Рабочая программа по дисциплине СПЦ.04 Адаптационная физическая культура может быть реализована в рамках организации образовательной деятельности по образовательной программе любой специальности, предусматривающей получение среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности СПО.

Преподаватель \_\_\_\_\_ С.А. Махмадуллаев