

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

2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### СОО.03 АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная

Учебный цикл: СОО

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

Рабочая программа составлена на основе  
Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего общего  
образования (ФГОС СОО), утверждённого  
приказом Министерством образования и  
науки РФ от 17 мая 2012 года № 413.

Рассмотрена на заседании методической  
цикловой комиссии гуманитарных и  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

Председатель МЦК  Е.В. Мангура

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»</b>	4
1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины	
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	9
2.3. Содержание профильной составляющей	9
2.4. Характеристика основных видов деятельности студентов	10
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	15
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП</b>	18
	19
	21

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины СОО.03 Адаптированная физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классов (базовая подготовка) на базе основного общего образования с однородным получением среднего общего образования. Данная программа учитывает возможность реализации учебного материала и создания специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на всех этапах освоения учебной дисциплины. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется образовательной организацией с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. В образовательной организации создаются специальные условия для получения среднего профессионального образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (Часть 10 статьи 79 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

### **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Образовательная учебная дисциплина СОО.03 Адаптированная физическая культура относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС СОО и к общеобразовательному учебному циклу ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования по программам подготовки специалистов среднего звена с учетом требований ФГОС СПО по специальности по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классов (базовая подготовка) естественнонаучного профиля профессионального образования. Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины предназначена для организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины должна обеспечивать достижение обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья результатов, установленных соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования.

Образовательный процесс студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться в едином потоке со сверстниками, не имеющими таких ограничений. Интегрированное (инклюзивное) обучение на занятии по физкультуре может быть организовано:

- посредством совместного обучения в одном спортивном зале лиц с ограниченными возможностями здоровья и студентов, не имеющих таких ограничений,
- раздельно в тренажерном зале колледжа по индивидуальной образовательной траектории.

Адаптированная образовательная программа среднего профессионального образования определяет объем и содержание учебной дисциплины, цели, результаты освоения образовательной программы, специальные условия образовательной деятельности. Содержание учебной дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Реализация содержания учебной дисциплины в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре студентов с ограниченными возможностями здоровья является системно - деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. 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.

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.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

### **1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

#### **Требования к личностным результатам:**

ЛР1 осознание обучающимися российской гражданской идентичности;

ЛР2 готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;

ЛР3 наличие мотивации к обучению и личностному развитию;

ЛР4 целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

ЛР5 Личностные результаты освоения основной образовательной программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными

ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества и старшему поколению, закону и правопорядку, труду, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Метапредметные результаты отражают:**

MP1 освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные);

MP2 способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

MP3 овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Предметные результаты отражают:**

PP1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

PP2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

PP3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

PP4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

PP5 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;

PP6 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.

**Овладение                      универсальными                      учебными                      познавательными                      действиями                      УУД                      1:**

**УУД 1.1 - базовые логические действия:**

УУД 1.1.1 самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;

УУД 1.1.2 устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

УУД 1.1.3 определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

УУД 1.1.4 выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

УУД 1.1.5 вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

УУД 1.1.6 развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

**УУД 1.2 базовые исследовательские действия:**

УУД 1.2.1 владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

УУД 1.2.2 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

УУД 1.2.3 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;

УУД 1.2.4 формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

УУД 1.2.5 ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД 1.2.6 выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

УУД 1.2.7 анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

УУД 1.2.8 давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;

УУД 1.2.9 разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

УУД 1.2.10 осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

УУД 1.2.11 уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

УУД 1.2.12 уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

УУД 1.2.13 выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;

УУД 1.2.14 ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

**УУД 1.3 работа с информацией:**

УУД 1.3.1 владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

УУД 1.3.2 создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

- оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

УУД 1.3.3 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;

УУД 1.3.4 владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

#### **Овладение универсальными коммуникативными действиями УУД 2:**

##### **УУД 2.1 общение:**

УУД 2.1.1 осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

УУД 2.1.2 распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

УУД 2.1.3 владеть различными способами общения и взаимодействия;

УУД 2.1.4 аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

УУД 2.1.5 развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

##### **УУД 2.2 совместная деятельность:**

УУД 2.2.1 понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

УУД 2.2.2 выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

УУД 2.2.3 принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

УУД 2.2.4 оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

УУД 2.2.5 предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

УУД 2.2.6 координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

УУД 2.2.7 осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

#### **Овладение универсальными регулятивными действиями УУД 3:**

##### **УУД 3.1 самоорганизация:**

УУД 3.1.1 самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

УУД 3.1.2 самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

УУД 3.1.3 давать оценку новым ситуациям;

УУД 3.1.4 расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

УУД 3.1.4 делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

УУД 3.1.5 оценивать приобретенный опыт;

УУД 3.1.6 способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

##### **УУД 3.2 самоконтроль:**

УУД 3.2.1 давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

УУД 3.2.2 владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

УУД 3.2.3 использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

УУД 3.2.4 уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

##### **УУД 3.3 эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:**

УУД 3.3.1 самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

УУД 3.3.2 саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

УУД 3.3.3 внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

УУД 3.3.4 эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

УУД 3.3.4 социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

##### **УУД 3.4 принятие себя и других людей:**

УУД 3.4.1 принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

УУД 3.4.2 принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

УУД 3.4.3 признавать свое право и право других людей на ошибки;

УУД 3.4.4 развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Реализация учебной дисциплины при выполнении практических работ направлена на формирование воспитательного потенциала: В8 Формирование культуры здорового образа жизни, развитие способности к сохранению и укреплению здоровья

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

Вид учебной работы	<i>Количество часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе: - лабораторные занятия - практические занятия - контрольные работы - индивидуальный проект	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
Консультации	-
Промежуточная аттестация <i>1 семестр – зачет, 2 семестр - дифференцированный зачет</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СОО. 03 Адаптированная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Введение. Физические способности человека и их развитие</b>	Содержание учебного материала	2	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>	Содержание учебного материала	6	
	1. Ознакомление с техникой выполнения специально-беговых упражнений и бега на длинные дистанции.	2	1
	2. Ознакомление с техникой кроссового бега по пересеченной местности.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 500м-девушки, 1000м-юноши.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60м, 100м, 300м.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника прыжка в длину с места. Ознакомление и изучение техники прыжка, отталкивания и приземления.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прыжки в длину с места		



1	2		3	4
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения.</b>	Содержание учебного материала		6	
	1.	Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся:			
<b>Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.</b>	Содержание учебного материала		6	
	1.	Техника выполнения силовых упражнений. Ознакомление с техникой силовых упражнений.	6	1
<b>Зачет</b>			<b>2</b>	
<b>2 семестр</b>				
<b>Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка.</b>	2.	Техника выполнения упражнений в круговой тренировке.	6	1
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге.			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
<b>Тема 2.3. Техника акробатических упражнений.</b>	Содержание учебного материала		4	
	1.	Техника акробатических упражнений. Ознакомление и изучение техники акробатических упражнений.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: комплекс акробатических упражнений, кувырки. Стойка на лопатке.			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			

1	2	3	4
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника попеременного двухшажного хода. Ознакомление и изучение техники передвижения классическим и коньковым стилями.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
<b>Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Техника спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.	2	1
	2. Ознакомление и изучение техники спусков и подъемов, торможение плугом и полу-плугом, экстренного торможения	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 3.3. Прохождение дистанции.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Прохождение дистанции на 3, 5. Ознакомление с техникой прохождения дистанции	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: 3 км дистанция для девушек, 5 км – для юношей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 4.1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.</b>	Содержание учебного материала	6	
	1. Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	1
	2. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча сверху двумя руками		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		

1	2		3	4
Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	Содержание учебного материала		6	
	1.	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	2	1
	2.	Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.	4	
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: прием и передача волейбольного мяча снизу двумя руками			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.	Содержание учебного материала		10	
	1.	Техника подачи мяча. Ознакомление и изучение техники подачи мяча.	10	1
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: верхняя и нижняя подача волейбольного мяча			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			
	Тема 4.4. Двусторонняя игра	Содержание учебного материала		4
1.		Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	4	1
Лабораторные работы не предусмотрены				
Контрольные нормативы: техника приема мяча сверху и снизу двумя руками; техника верхней и нижней подачи				
Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена				
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>			<b>8</b>	
Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.	Содержание учебного материала		4	
	1.	Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление и изучение техники приема и передачи мяча.	4	1
	Лабораторные работы не предусмотрены			
	Контрольные нормативы: не предусмотрены			
	Самостоятельная работа обучающихся: не предусмотрена			

1	2	3	4
<b>Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.</b>	Содержание учебного материала	4	
	1. Изучение выполнения штрафных бросков.	2	1
	2. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	2	
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: техника ведения мяча, передачи и штрафных бросков		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 6.1. Техника эстафетного бега</b>	Содержание учебного материала	4	<b>1</b>
	1. Техника передачи эстафетной палочки		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: не предусмотрены		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала	4	<b>1</b>
	1. Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: бег 30м, 60 м, 100м, 300м		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
<b>Тема 6.3. Техника метания гранаты</b>	Содержание учебного материала	4	<b>1</b>
	1. Техника метания гранаты. Ознакомление с техникой метания гранаты (разбег, отведение руки, постановка ноги, бросок)		
	Лабораторные работы не предусмотрены		
	Контрольные нормативы: девушки 500 гр., юноши 700 гр.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> не предусмотрена		
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>117</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)

### 2.3. Содержание профильной составляющей

В программе по дисциплине «Адаптированная физическая культура» не предусмотрена профильная составляющая.

#### 2.4 Характеристика основных видов деятельности студента

Содержание	КОД УД	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Введение. Физические способности человека и их развитие</b>	УД1	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.
	УД2	Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.
	УД3	Знание оздоровительных систем физического воспитания
	УД4	Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		
<b>1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовый бег по пересеченной местности.</b>	УД5	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования
	УД6	Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)
<b>Тема 1.2. Техника бега на короткие дистанции.</b>	УД7	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие дистанции): бег 30 м, 60 м, 100 м, 300 м
<b>Тема 1.3. Техника прыжка в длину с места.</b>	УД8	Умение технически грамотно выполнять (на технику) прыжки в длину с места способом «согнув ноги»
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		
<b>Тема 2.1. Строевые упражнения</b>	УД9	Освоение техники общеразвивающих упражнений
<b>Тема 2.2. Силовая подготовка. Круговая тренировка</b>	УД10	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).
<b>Тема 2.3. Техника акробатических упражнений</b>	УД11	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

<b>Раздел 3 Лыжная подготовка</b>		
<b>Тема 3.1. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>УД12</b>	Овладение техникой лыжных ходов, переходов с одновременных лыжных ходов на попеременные.
		Сдача на оценку техники лыжных ходов
<b>Тема 3.2. Техника спусков, подъемов, торможение</b>	<b>УД13</b>	Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
	<b>УД14</b>	Преодоление подъемов и препятствий.
<b>Тема 3.3. Прохождение дистанции</b>	<b>УД15</b>	Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирования, обгона, финиширования и др.
	<b>УД16</b>	Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
	<b>УД17</b>	Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.
	<b>УД18</b>	Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах и обморожениях.
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>		
<b>Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками</b>	<b>УД19</b>	Освоение основных игровых элементов: техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.
	<b>УД20</b>	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	<b>УД21</b>	Умение выполнять технику приема и передачи мяча сверху двумя руками на оценку.
<b>Тема 4.2. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками</b>	<b>УД22</b>	Освоение основных игровых элементов: техники приема и передачи мяча снизу двумя руками.
	<b>УД23</b>	Развитие лично-коммуникативных качеств.
	<b>УД24</b>	Умение выполнять технику приема и передачи мяча снизу двумя руками на оценку
<b>Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.</b>	<b>УД25</b>	Освоение основных игровых элементов: техника верхней и нижней подачи.
	<b>УД26</b>	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
	<b>УД27</b>	Умение выполнять технику верхней и нижней подачи мяча на оценку
<b>Тема 4.4. Двусторонняя игра</b>	<b>УД28</b>	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	<b>УД29</b>	Знания правил соревнований по волейболу.
	<b>УД30</b>	Участие в соревнованиях по волейболу.
	<b>УД31</b>	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>		
<b>Тема 5.1. Техника ведения и передачи мяча.</b>	<b>УД32</b>	Освоение основных игровых элементов: техники ведения и передачи мяча
	<b>УД33</b>	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	<b>УД34</b>	Умение выполнять технику ведения и передачи мяча
	<b>УД35</b>	Умение выполнять технику ведения и передачи мяча на оценку.
<b>Тема 5.2. Штрафные броски. Двусторонняя игра.</b>	<b>УД36</b>	Освоение основных игровых элементов: техники штрафных бросков.
	<b>УД37</b>	Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.
	<b>УД38</b>	Развитие лично-коммуникативных качеств.
	<b>УД39</b>	Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.
	<b>УД40</b>	Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.
	<b>УД41</b>	Знания правил соревнований по баскетболу.
	<b>УД42</b>	Участие в соревнованиях по баскетболу
<b>УД43</b>	Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		
<b>Тема 6.1. Техника эстафетного бега</b>	<b>УД44</b>	Освоение техники беговых упражнений (эстафетный бег)
<b>Тема 6.2. Техника бега на короткие дистанции</b>	<b>УД45</b>	Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие дистанции): бег 30 м, 60 м, 100 м, 300 м
	<b>УД46</b>	Сдача контрольных нормативов
<b>Тема 6.3. Техника метания гранаты</b>	<b>УД47</b>	Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
	<b>УД48</b>	Сдача контрольных нормативов

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ 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 «Адаптивная физическая культура», 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 – 1шт.,  
гребной 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>

Мüller, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Müller, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/469681>

#### 3.3. Организация образовательного процесса

Учебные занятия проводятся в учебных кабинетах. Программой предусмотрены лекционные и практические занятия, описаны формы организации самостоятельной работы обучающихся.



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

- проблемное обучение;

- технология развития критического мышления через чтение и письмо.

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

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

– Положением об организации обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в НИЯУ МИФИ, утвержденным 29.08.2019г.;

– Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены заместителем Министра образования и науки РФ А.А. Климовым от 08.04.2014 № АК-44/05вн).

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 практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также в результате выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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: – поднимание 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 раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения.

Наименование разделов	Результаты обучения (предметные) на уровне УД	Результаты обучения на уровне УУД	Результаты обучения на уровне ЛР	Результаты обучения на уровне ПР	Результаты обучения на уровне МР	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Введение</b>	УД 1-УД4	УУД1-УУД3	ЛР1-ЛР5	ПР1-ПР6	МР1-МР3	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	УД5-УД8	УУД3	ЛР2-ЛР3, ЛР5	ПР1, ПР3-ПР6	МР3	Контрольные нормативы
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	УД9-УД11	УУД2, УУД3	ЛР2-ЛР3, ЛР5	ПР1, ПР3-ПР6	МР2, МР3	Контрольные нормативы
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка</b>	УД12-УД18	УУД3	ЛР2-ЛР3, ЛР5	ПР1, ПР3-ПР6	МР3	Контрольные нормативы
<b>Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)</b>	УД19-УД31	УУД2, УУД3	ЛР2-ЛР3, ЛР5	ПР1, ПР3-ПР6	МР2, МР3	Контрольные нормативы
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>	УД32-УД43	УУД2, УУД3	ЛР2-ЛР3, ЛР5	ПР1, ПР3-ПР6	МР2, МР3	Контрольные нормативы
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>	УД44-УД48	УУД2, УУД3	ЛР2-ЛР3, ЛР5	ПР1, ПР3-ПР6	МР2, МР3	Контрольные нормативы

**Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.**

Научно-методологической основой для разработки требований к личностным, метапредметным и предметным результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу, является системно-деятельностный подход.

При планировании учебных занятий применяются элементы проблемного обучения и здоровьесберегающая технология. 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 СОО.03 Адаптированная 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