

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.07.2025 14:30:28
Уникальный программный ключ:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d9ef1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный аграрный университет
имени И.И. Иванова»

Факультет среднего профессионального образования

Рабочая программа
учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Специальность: *40.02.04 Юриспруденция*

Вид подготовки: *базовая, на базе среднего общего образования*

Форма обучения: *очная*

Курск – 2025

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *40.02.04 Юриспруденция*, утвержденного приказом Минпросвещения России от 27.10.2023 № 798 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.12.2023 № 76207)

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» от 24 августа 2022г. № 762.

- приказа Минобрнауки №885, - Минпросвещения России №390 от 05.08.2020 «О практической подготовке обучающихся» (с изменениями и дополнениями)

Автор-составитель – преподаватель кафедры математических и естественно-научных дисциплин Захаров О.А.

**Лист рассмотрения/пересмотра
рабочей программы учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Программа одобрены на 2025-2026 учебный год.

Протокол № 8 от «14» мая 2025 г. заседания кафедры математических и естественнонаучных дисциплин.

И.о. зав. кафедрой  _____ /Майкова С.Д. /

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	32
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	37

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины адаптивная физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке юриста.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы. Изучается на 1 и 2 курсе (1,2,3,4 семестрах).

Адаптивная физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, адаптивная физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

1.3. Цель, задачи учебной дисциплины и требования к результатам ее освоения

Целью дисциплины «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура»:

-формирование мотивов, необходимых для физического совершенствования и самосовершенствования;

- создание у студентов системного комплекса знаний теоретических основ и практических навыков для реализации их потребностей в двигательной активности с творческим освоением ценностей физической культуры;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности;
- повышение умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта;
- формирование навыков и потребностей в здоровом образе жизни; снижение заболеваемости;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины Адаптивная физическая культура обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.

1.4. Компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих общих компетенций:

Код	Наименование результата обучения
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ПК 1.2	Применять нормы права для решения задач в профессиональной деятельности.
--------	--

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

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

40.02.04 Юриспруденция

Вид учебной работы	Объем часов, всего	в том числе по семестрам			
		1	2	3	4
Максимальная учебная нагрузка (всего)	116	32	40	26	18
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	116	32	40	26	18
в том числе:					
- теоретические занятия	2	2	-	-	-
- практические занятия	114	30	40	26	18
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	-	-	-	-
Консультации	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация	зачет / зачет с оценкой	зачет	зачет	зачет	зачет с оценкой

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций формирования которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	1 семестр	32	
Раздел 1.		8	
Техника безопасности дисциплине «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Адаптивная физическая культура». Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, спортивных праздников. Определение адаптивной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Средства и методы адаптивной физической культуры: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости. Упражнения для воспитания смелости, решительности, настойчивости, самообладания</p>	8	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2

Раздел 2.		8	
<p>Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Группы методов АФК. Расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни. Занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям. Занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений. Занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах. Занятия спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в виде спорта или системе физических упражнений. Занятия рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Профессионально-валеологическая двигательная активность. Методы тренировок, используемые при обучении движениям.</p>	8	<p>ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2</p>

	<p>Факторы, способствующие совершенствованию управления движениями. Двигательные качества, обладание которыми необходимо специалисту для эффективного выполнения работы. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Методы, применяемые для развития выносливости, гибкости и ловкости. Основные средства и методы совершенствования профессионально важных двигательных качеств. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Качество производственного внимания. Методы, используемые для совершенствования производственного внимания. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия). Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура</p>		
<p>Раздел 3.</p>		<p>8</p>	

<p>Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации при занятиях адаптивной физической культурой. Понятие о релаксации. Специальные приёмы, позволяющие освоить технику релаксации: методы подражания (имитации); удобного положения лежа; смены напряжения и расслабления мышц; дыхание "по кругу"; словесный метод. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Комплексы упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях. Нетрадиционные виды двигательной активности, используемые для укрепления здоровья. Отдельные элементы нетрадиционной двигательной активности, взаимно дополняющие друг друга (атлетическая гимнастика, шейпинг, стретчинг). Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Динамические комплексы упражнений ушу. Гимнастика пяти животных. Гимнастическая методика хатха-йоги. Комплекс йоги для развития подвижности позвоночника (солнечное упражнение). Дыхательная гимнастика. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой. Метод Бутейко</p>	8	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2
<p>Раздел 4.</p>		8	
<p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Понятие «физическое самовоспитание». Процесс физического самовоспитания, три основных этапа. Методика оценки уровня физической подготовленности.</p>	8	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2

<p>занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод саморегуляции. Психорегулирующие упражнения</p>	<p>с и</p>	<p>Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная и восстановительная направленность использования средств физической культуры. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения Построение и содержание аутогенной тренировки. Формы и построение занятий. Задачи и содержание отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Вводная часть занятия. Подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Дополнительные тренировочные упражнения. Нагрузка на занятиях. Малый тренировочный цикл (микроцикл). Круглогодичная тренировка и её периодизация. Тренировка в подготовительном периоде. Тренировка в соревновательном периоде. Тренировка в переходном периоде. Подготовка к соревнованиям и участие в них. Повторная разминка. Разминка перед квалификационным соревнованием. Планирование многолетней тренировки. Управление процессом тренировки. Педагогический контроль и учёт. Научный контроль. Врачебный контроль. Ежедневный самоконтроль. Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки. Режим дня. Правила, виды и характер соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Возрастные группы. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства.</p>		
--	------------	---	--	--

	Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров. Отчёт о проведённом соревновании		
	2 семестр	40	
Раздел 5.		10	
Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры	Содержание учебного материала: Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях оздоровительной и профилактической гимнастикой. Классификация видов оздоровительной и профилактической гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждения травм. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры оздоровительной и профилактической гимнастики. Социально и профессионально необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений оздоровительной и профилактической гимнастики. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Бег 100м. Бег 2000м – девушки. Бег 3000м – юноши. Броски мяча на дальность. Метание мяча. Развитие основных физических качеств. Развитие координации. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Техника спринтерского бега. Техника длительного бега. Техника прыжков. Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство совершенствования в АФК.	10	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2

	<p>Основные понятия, названия подвижных игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игр. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игр. Подвижные игры с предметами. Подвижные игры на внимание. Беговые эстафеты. Эстафеты, предполагающие поражения мишени. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, владений. Забытые старые русские игры: «Пятнашки», «Прятки», «Горелки», «Чижик», «Третий лишний», «Удочка», «Ворота», «Штандер», «Казачи-разбойники», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Чехарда», «Змейка», «Лапта». Игры, конкурсы и забавы: «Кто перетянет?»; «Подхвати палку»; «Забава для силачей»; «Третий лишний»; «Удочка»; перетягивание каната.</p>		
Раздел 6.		10	
<p>Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Лыжная (лыже роллерная) подготовка в адаптивной физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному (лыже роллерному) спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Строевые приёмы на лыжах, лыжероллерах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъёмы и спуски с горки. Способы лыжных ходов: попеременный двушажный; одновременный; безшажный; одношажный; двушажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции. Скорость и выбор стойки. Составление и проведение комплексов физических упражнений производственной гимнастики, физкультпауз и физкультминуток для работников агропромышленного комплекса. Достижение психофизической готовности к успешной профессиональной</p>	10	<p>ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2</p>

	<p>деятельности. Совершенствование профессионально значимых качеств в профессиях умственного труда: высокий уровень организации нервной системы, помехоустойчивость, высокий уровень функционирования анализаторов, высокая работоспособность и устойчивость к утомлению, хорошая скорость реакции, высокая концентрация и переключаемость внимания, развитая память, особенно оперативная, высокий уровень восприятия и развития наблюдательности, сформированное практическое мышление, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, решительность, высокая координация движений, развитая моторика рук, способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно изменившимися условиями, навыки рационального передвижения в ограниченном пространстве. Средства и методы АФК для использования в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов агропромышленного комплекса</p>		
Раздел 7.		10	
Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Становление и развитие Олимпийского и Параолимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): цель, задачи, структура, основные требования. Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2026 года. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» на 2020-2026 годы. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №142 «О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Программная и</p>	10	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2

	<p>нормативная основа физического воспитания населения. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о комплексе ГТО». Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО. Комплекс ГТО – программно-нормативная основа физической культуры обучающихся. Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в нормативы комплекса ГТО. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов по специальным требованиям и нормам</p>		
Раздел 8.		10	
<p>Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на дисциплине адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на дисциплине адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля. Объективные показатели дневника самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрия) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к занятиям АФК, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой. Оптимизация физических нагрузок. Входной контроль. Рубежный контроль. Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития. Обязательное ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок для занимающихся адаптивной физической культурой</p>	10	<p>ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2</p>

		3 семестр	26	
Раздел 1.			6	
Техника безопасности на дисциплине «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания	Содержание учебного материала:	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по дисциплине «Адаптивная физическая культура». Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Техника безопасности при проведении спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, спортивных праздников. Определение адаптивной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Средства и методы адаптивной физической культуры: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости. Упражнения для воспитания смелости, решительности, настойчивости, самообладания	6	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2
Раздел 2.			6	
Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально важные двигательные (физические)	Содержание учебного материала:	Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Группы методов АФК. Расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни. Занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям. Занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные	6	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2

<p>качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура</p>	<p>для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений. Занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Занятия лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах. Занятия спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в виде спорта или системе физических упражнений. Занятия рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности. Управление движениями для укрепления нервно-эмоциональной сферы. Профессионально-валеологическая двигательная активность. Методы тренировок, используемые при обучении движениям. Факторы, способствующие совершенствованию управления движениями. Двигательные качества, обладание которыми необходимо специалисту для эффективного выполнения работы. Комплексы упражнений для развития основных мышечных групп. Методы, применяемые для развития выносливости, гибкости и ловкости. Основные средства и методы совершенствования профессионально важных двигательных качеств. Развитие личных качеств профессионала в процессе физического воспитания. Качество производственного внимания. Методы, используемые для совершенствования производственного внимания. Обучение движениям. Способы регуляции физических нагрузок. Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные</p>		
--	--	--	--

	паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия). Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная физическая культура. Гигиеническая физическая культура		
Раздел 3.		8	
Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности	Содержание учебного материала: Средства и методы мышечной релаксации при занятиях адаптивной физической культурой. Понятие о релаксации. Специальные приёмы, позволяющие освоить технику релаксации: методы подражания (имитации); удобного положения лежа; смены напряжения и расслабления мышц; дыхание "по кругу"; словесный метод. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Комплексы упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях. Нетрадиционные виды двигательной активности, используемые для укрепления здоровья. Отдельные элементы нетрадиционной двигательной активности, взаимно дополняющие друг друга (атлетическая гимнастика,	8	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2

	шейпинг, стретчинг). Атлетическая гимнастика со спортивной направленностью. Атлетическая гимнастика с оздоровительной направленностью. Шейпинг. Стретчинг. Тесты на подвижность суставов и степень растянутости мышц. Гидроаэробика. Спортивная аэробика. Динамические комплексы упражнений ушу. Гимнастика пяти животных. Гимнастическая методика хатха-йоги. Комплекс йоги для развития подвижности позвоночника (солнечное упражнение). Дыхательная гимнастика. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой. Метод Бутейко		
Раздел 4.		8	
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим	Содержание учебного материала: Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Понятие «физическое самовоспитание». Процесс физического самовоспитания, три основных этапа. Методика оценки уровня физической подготовленности. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная и восстановительная направленность использования средств физической культуры. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод само регуляции. Психорегулирующие упражнения Построение и содержание аутогенной тренировки. Формы и построение занятий. Задачи и содержание отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Вводная часть занятия. Подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Дополнительные тренировочные упражнения. Нагрузка на занятиях. Малый тренировочный цикл (микроцикл). Круглогодичная тренировка и её периодизация. Тренировка	8	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2

<p>состоянием. Дыхание как метод саморегуляции. Психорегулирующие упражнения</p>	<p>в подготовительном периоде. Тренировка в соревновательном периоде. Тренировка в переходном периоде. Подготовка к соревнованиям и участие в них. Повторная разминка. Разминка перед квалификационным соревнованием. Планирование многолетней тренировки. Управление процессом тренировки. Педагогический контроль и учёт. Научный контроль. Врачебный контроль. Ежедневный самоконтроль. Анализ динамики показателей и регулирование нагрузки. Режим дня. Правила, виды и характер соревнований. Положение о соревновании. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Возрастные группы. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров. Отчёт о проведённом соревновании</p>		
	4 семестр	18	
Раздел 5.		6	
<p>Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные</p>	<p>Содержание учебного материала: Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях оздоровительной и профилактической гимнастикой. Классификация видов оздоровительной и профилактической гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждения травм. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры оздоровительной и профилактической гимнастики. Социально и профессионально</p>	6	<p>ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2</p>

<p>дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры</p>	<p>необходимые двигательные умения, навыки для профилактики различных заболеваний. Составление комплексов упражнений оздоровительной и профилактической гимнастики. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Общая характеристика легкоатлетических упражнений. Техника легкоатлетических упражнений. Правила соревнований в лёгкой атлетике. Техника беговых упражнений. Бег 100м. Бег 2000м – девушки. Бег 3000м – юноши. Броски мяча на дальность. Метание мяча. Развитие основных физических качеств. Развитие координации. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей. Техника спринтерского бега. Техника длительного бега. Техника прыжков. Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство совершенствования в АФК.</p> <p>Основные понятия, названия подвижных игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игр. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игр. Подвижные игры с предметами. Подвижные игры на внимание. Беговые эстафеты. Эстафеты, предполагающие поражения мишени. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, владений. Забытые старые русские игры: «Пятнашки», «Прятки», «Горелки», «Чижик», «Третий лишний», «Удочка», «Ворота», «Штандер», «Казаки-разбойники», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Чехарда», «Змейка», «Лапта». Игры, конкурсы и забавы: «Кто перетянет?»; «Подхвати палку»; «Забава для силачей»; «Третий лишний»; «Удочка»; перетягивание каната.</p>		
---	---	--	--

Раздел 6.		4	
<p>Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Лыжная (лыже роллерная) подготовка в адаптивной физической культуре. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному (лыже роллерному) спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Строевые приёмы на лыжах, лыжероллерах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с горки. Способы лыжных ходов: попеременный двушажный; одновременный; безшажный; одношажный; двушажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции. Скорость и выбор стойки. Составление и проведение комплексов физических упражнений производственной гимнастики, физкультпауз и физкультминуток для работников агропромышленного комплекса. Достижение психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности. Совершенствование профессионально значимых качеств в профессиях умственного труда: высокий уровень организации нервной системы, помехоустойчивость, высокий уровень функционирования анализаторов, высокая работоспособность и устойчивость к утомлению, хорошая скорость реакции, высокая концентрация и переключаемость внимания, развитая память, особенно оперативная, высокий уровень восприятия и развития наблюдательности, сформированное практическое мышление, эмоциональная устойчивость, стрессоустойчивость, решительность, высокая координация движений, развитая моторика рук, способность быстро перестраивать двигательные действия в соответствии с внезапно изменившимися условиями, навыки рационального передвижения в ограниченном пространстве. Средства и методы АФК для</p>	4	<p>ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2</p>

	использования в профессионально-прикладной физической подготовке специалистов агропромышленного комплекса		
Раздел 7.		4	
Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	Содержание учебного материала: Становление и развитие Олимпийского и Параолимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): цель, задачи, структура, основные требования. Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2026 года. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» на 2020-2026 годы. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №142 «О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о комплексе ГТО». Организация и содержание работы по новому комплексу ГТО. Комплекс ГТО – программно-нормативная основа физической культуры обучающихся. Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в нормативы комплекса ГТО. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов по специальным требованиям и нормам	4	ОК4, ОК6, ОК8, ПК 1.2
Раздел 8.		4	
	Содержание учебного материала:	4	ОК4,

<p>Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на дисциплине адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой</p>	<p>Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на дисциплине адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой. Дневник самоконтроля. Методика ведения дневника самоконтроля. Объективные показатели дневника самоконтроля (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрия) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к занятиям АФК, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой. Оптимизация физических нагрузок. Входной контроль. Рубежный контроль. Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития. Обязательное ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок для занимающихся адаптивной физической культурой</p>		<p>ОК6, ОК8, ПК 1.2</p>
	<p>Всего</p>	<p>116</p>	

Для характеристики уровня усвоения 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 ДИСЦИПЛИНЫ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Требования к материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование учебных помещений	Оснащенность учебных помещений
1.	Спортивный зал № 1	Табло универсальное – 1. Гимнастическая стенка – 7. Гимнастические брусья – 1 шт. Скакалка – 15. Обруч – 10. Легкоатлетический барьер – 8. Сетка волейбольная – 2. Сетка баскетбольная – 4. Мяч волейбольный – 10. Баскетбольный мяч – 8. Футбольный мяч – 6. Медицинбол – 6 шт.
2.	Учебная аудитория для проведения учебных занятий (Г-236)	Меловая доска – 1. Парта – 31. Стол – 1. Стул – 1. Экран настенный – 1. Проектор Epson EB – X 12 – 1. Трибуна – 1. Шахматы – 10. Шахматные часы – 10. Дартс – 7. Дротики – 5.
3.	Спортивный зал №2	Бревно гимнастическое – 1 Коврики туристические – 50 Конь гимнастический – 1 Набивные мячи – 4 Обручи гимнастические – 15 Стойки волейбольные – 1 Маты гимнастические – 2 Лыжи – 100 Лыжные палки – 100 Лыжные ботинки – 40 Стойки для хранения лыж – 2 Пневматические винтовки – 4 Мишени для стрельбы – 2 Перекладины гимнастические – 1 Скакалки гимнастические – 40 Брусья гимнастические – 1 Труба зрительная – 1 Бадминтон – 17 Козлы гимнастические – 1 Мячи футбольные – 10 Секундомеры - 1

**Перечень информационных технологий
(комплект лицензионного и свободного ПО)**

№	Название	(лицензия\свободное ПО)
1.	Windows 7	лицензия
2	Paint.NET	свободное ПО
3	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
4	Информационно-правовые системы" Гарант" и "Консультант+"	свободное ПО для обучающихся
5	Microsoft office 2007	лицензия
6	Acrobat Reader	свободное ПО
7	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736> . — Текст : электронный.
2. Ветрова И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> .— Текст : электронный.

Дополнительная литература:

1. Ляшенко Х. М. Адаптивная физическая культура: теоретический курс : учебное пособие / Х. М. Ляшенко, И. С. Щадилова. — Тула : ТулГУ, 2023. — 194 с. — ISBN 978-5-7679-5323-3. — URL: <https://e.lanbook.com/book/391358>.— Текст : электронный.
1. Рубцова Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 124 с. — ISBN 978-5-507-48682-3. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362909>.— Текст : электронный.
2. Киреева Е. А., Физическая культура. Практикум : учебное пособие / Е. А. Киреева. — Москва : Русайнс, 2025. — 104 с. — ISBN 978-5-466-08698-0. — URL: <https://book.ru/book/957521>. — Текст : электронный

3. Федонов Р. А., Физическая культура : учебник / Р. А. Федонов. — Москва : Русайнс, 2025. — 256 с. — ISBN 978-5-466-08699-7. — URL: <https://book.ru/book/957522> . — Текст : электронный

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования : сайт—. URL: http://www.sgau.ru/bio/k_fizkultur/fiskult (дата обращения 10.04. 2025).- Режим доступа свободный. — Текст : электронный.

2. Информационно-правовая система «Гарант» : сайт. - URL: <http://www.garant.ru/>. — Текст: электронный.

3. Методические основы физической культуры : сайт. — URL: <http://ftrainer.narod.ru> (дата обращения 10.04.2025).- Режим доступа свободный. — Текст: электронный.

4. Основы физической культуры : сайт. — URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/(дата обращения 10.04. 2025).- Режим доступа свободный.— Текст: электронный.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. — URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения 10.04. 2025).- Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.— Текст : электронный.

2. АГРОС : база данных : сайт. — URL: <http://www.cnsnb.ru/cataloga.shtm>.— Режим доступа: свободный.— Текст : электронный.

3. Гарант: справочно-правовая система : сайт. — URL: <https://www.garant.ru>. — Режим доступа: свободный.— Текст : электронный.

4. Киберленинка : научная электронная библиотека : сайт. — URL: <https://cyberleninka.ru>. — Режим доступа: свободный.— Текст : электронный.

5. Консорциум Кодекс : справочно-правовая система : сайт. — URL: <https://kodeks.ru>. — Режим доступа: свободный.— Текст : электронный.

3.3 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено. Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

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

4.1. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Текущий контроль представляет собой проверку усвоения учебного материала теоретического и практического характера, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Основные формы текущего контроля: тестирование, написание реферата, решение ситуационных задач, сдача нормативов.

Текущий контроль традиционно служит основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и

обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Цель каждой формы контроля – зафиксировать приобретенные обучающимся в результате освоения учебной дисциплины знания, умения, навыки, способствующие формированию компетенций.

Формы письменного контроля по учебной дисциплине: Тесты – это простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Контрольные работы по решению ситуационных задач дается для проверки знаний и умений обучающихся. Может занимать часть учебного занятия с разбором правильных решений на следующем занятии.

Рефераты - форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении учебной дисциплины. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение студентом нескольких источников по определенной теме, не рассматриваемой подробно на лекции, систематизацию материала и краткое его изложение.

Практическая форма контроля – сдача контрольных нормативов по учебной программе – направлена на проверку физических данных.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и 	<ul style="list-style-type: none"> - объясняет влияние физических упражнений на состояние различных функциональных систем организма и их роль в профилактике профзаболеваний. - перечисляет и обосновывает составные части здорового образа жизни. способен интерпретировать данные об уровне развития физических качеств. - грамотно оценивает физическое развитие на 	<p>Устные и письменные опросы, оценка результатов выполнения практической работы.</p>

<p>физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>основе антропометрических данных. - правильно составляет план самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	
<p>Умения: - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения уровня физической подготовленности, укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p>	<p>Грамотно составить и ежедневно проводить комплекс утренней гимнастики. Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p>	<p>Оценка результатов выполнения практической работы.</p>

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- текущий,
- рубежный.

Входной контроль проводится в форме собеседования на первом занятии с целью определения мотивации студентов к изучению дисциплины «Адаптивная физическая культура» или её отсутствия для коррекции методики преподавания дисциплины.

Текущий контроль знаний осуществляется в форме сдачи нормативов.

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде сдачи контрольного теста по разделам (для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья) и защита рефератов (для студентов освобожденной медицинской группы здоровья).

4.2. Форма промежуточной аттестации студентов по учебной дисциплине. Методика проведения зачёта/зачета с оценкой. Примерные вопросы и задания к зачёту/зачету с оценкой. Критерии оценки на зачёте с оценкой.

Форма промежуточной аттестации по физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - 1, 2, 3 семестр – зачёт, 4 – зачет с оценкой.

В соответствии с действующим в Курском ГАУ Положением о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации обучающихся факультета СПО обучающийся может быть освобожден преподавателем от сдачи зачета при условии выполнения всех рубежных контрольных точек на «хорошо» и «отлично».

Рубежные контрольные точки (РКТ) по дисциплине определены в виде итогового теста после изучения каждого раздела по дисциплине. Предполагается провести 4 РКТ в течение всего учебного процесса. Если студент выполняет задания в рамках рубежного контроля на «хорошо» / «отлично», то освобождается от теоретической части зачета и сдает промежуточную аттестацию только практическую часть. *Зачет/зачет с оценкой* проводится на последнем занятии. Во время проведения зачета по теоретической части в аудитории одновременно присутствует не более 5 студентов. На подготовку к ответу дается не более 15 минут. Далее – один студент отвечает, остальные готовятся.

Аттестация студента основной медицинской группы здоровья предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов.

Аттестация студента специальной медицинской группы здоровья и ЛФК предполагает ответ студента на *зачет*: 1 теоретический вопрос и сдачу контрольных нормативов; на *зачет с оценкой*: 1 теоретический вопрос, 1 ситуационную задачу и сдачу контрольных нормативов предусмотренных требованиями к результатам обучения специальной медицинской группы здоровья.

Аттестация студента, на *зачет / зачет с оценкой* относящегося к группе освобожденных по состоянию здоровья происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

Зачет / зачет с оценкой по физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

**Примерные вопросы к зачёту 1, 2, 3 семестр (ОК4, ОК8, ПК 1.2)
(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)**

1. Цель занятий физической культурой и спортом.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Понятие «Физическая культура», «Спорт».
4. Понятие «Физическое воспитание», «Физическое развитие».
5. Понятие «Физическая подготовка», «Физическая подготовленность», «Физическое совершенство».
6. Понятие «Физическое упражнение», разновидности использования и влияния физических упражнений на организм человека.
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Основные понятия физической культуры и их определения.
9. Особенности организации физического воспитания в учреждениях СПО (профессиональная направленность).
10. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).
11. Рациональное питание и профессия.
12. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
13. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
14. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
15. Основные признаки утомления.
16. Простейшие методики оценки работоспособности и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

17.Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.

18.Лечебная физическая культура при заболеваниях:

- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата;
- дыхательной системы;
- черепно-мозговых травмах;
- органов пищеварения;
- органов выделения;
- гинекологических заболеваниях;
- центральной и периферической нервной системы;
- глазных заболеваниях.

19. Кроссовая подготовка.

20.Техника бега на 100 м.

21. Эстафетный бег 4×100 м.

22. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

23. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером.

24. Упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).

25.Упражнения для коррекции зрения.

26. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

27. История развития волейбола в России.

28. Техника и тактика игры в волейбол.

29. Правила в волейболе.

30. Развитие скоростно-силовых качеств.

31. Развитие гибкости.

Примерные вопросы к зачёту с оценкой 4 семестра (ОК 4, ОК6, ОК 8)

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
5. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.
6. Эффективные и экономичные способы ходьбы и бега.
7. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры и спорта.

8. История развития легкой атлетики.
9. Эстафетный бег 4×400 м.
10. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).
11. Техника толкание ядра.
12. Техника бега на 3000 м с препятствиями.
13. Лыжная подготовка.
14. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.
15. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
16. История развития баскетбола.
17. Правила игры в баскетбол.
18. Техника ведения мяча в баскетболе.
19. Виды защиты в баскетболе.
20. История развития аэробики.
21. Виды аэробики.
22. Основные элементы спортивной аэробики.
23. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.
24. Развитие силы.
25. Развитие выносливости.
26. Развитие ловкости.
27. Травматизм и его предупреждение.
28. Оказание первой медицинской помощи.
29. Техника бега на короткие дистанции
30. Техника высокого старта
31. Техника низкого старта

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 1, 2, 3 семестр
(ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. История волейбольного мяча.
2. История первого чемпионата мира по волейболу.
3. История происхождения и развития волейбола.
4. История развития волейбола.
5. Мини-волейбол по-японски
6. Мини-волейбол в школе.
7. Мир вокруг волейбольного мяча.
8. Мой любимый вид спорта - волейбол.

9. Мой любимый волейбол.
10. Мой мир волейбола.
11. Моя жизнь — спорт, она же — волейбол!
12. Нужен ли интеллект волейболисту?
13. О волейболе и известных волейболистах.
14. Пионербол. История возникновения.
15. Пионербол и волейбол. Такие разные и одинаковые.
16. Пляжный волейбол.
17. Подвижные игры на основе волейбола.
18. Почему я хочу стать волейболистом.
19. Правила волейбола и судейство.
20. Правила игры в волейбол.
21. Психологическая подготовка волейболистов.
22. Психологическая подготовка юных волейболистов к соревнованиям.
23. Развитие волейбола в СССР и России.
24. Славные странички волейбола.
25. Совершенствование волейбола.
26. Современные правила игры в волейбол.
27. Спортивная игра – волейбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника волейболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — волейбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в волейбольной секции.

Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет с оценкой 4 семестр

(ОК4, ОК8, ПК 1.2)

(для студентов освобожденной медицинской группы здоровья)

Любую из данных тем студент может выбрать для написания сообщения, реферата.

1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
2. Баскетбол
3. Виды массажа
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность
5. Влияние физических упражнений на мышцы
6. Волейбол
7. Закаливание
8. Здоровый образ жизни

9. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
10. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
11. Общая физическая подготовка: цели и задачи
12. Организация физического воспитания
13. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
14. Питание спортсменов
15. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
16. Развитие быстроты
17. Развитие двигательных способностей
18. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Развитие силы и мышц
20. Развитие экстремальных видов спорта
21. Роль физической культуры
22. Спорт высших достижений
23. Утренняя гигиеническая гимнастика
24. Физическая культура и физическое воспитание
25. Физическое воспитание в семье
26. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
27. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Критерии эффективности здорового образа жизни.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
30. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

**Примерные ситуационные задачи на зачет с оценкой 4 семестр
(ОК4, ОК8, ПК 1.2)**

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

1. Вы регулярно занимаетесь физической культурой и спортом. Приведите основные общие правила личной безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

- подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
- перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;
- использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

2. Вы направляетесь в общественное место (на стадион). Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в общественном месте (на стадионе) и в толпе.

Ответ: Безопасное поведение в толпе при возникновении паники заключается в выполнении следующих правил:

- следует застегнуться, избавиться от лишних вещей (сумки, зонтика, свертка, пакета);
- нельзя идти против толпы, нужно избегать ее центра и краев, опасных близким соседством со стенами, оградами, столбами, деревьями;
- грудную клетку от сдавливания следует защитить, сложив на груди скрепленные в замок руки или согнув руки в локтях и прижав их к корпусу;
- упав в толпе, следует защитить голову руками, подтянуть к себе ноги, сгруппироваться, опереться одной ногой в землю, рывком встать и резко разогнуться, используя движение толпы.

3. Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой и спортом.

Ответ: Занимаясь физическими упражнениями, необходимо соблюдать следующие основные правила личной безопасности:

- 1.подобрать удобную и не стесняющую движений одежду и обувь;
- 2.перед началом занятий проводить разминку, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
- при выполнении упражнений не напрягаться до такой степени, чтобы возникало головокружение, появлялась боль или другие неприятные ощущения;
- использовать на тренировках и соревнованиях специальное защитное снаряжение (очки, щитки, налокотники, наколенники, шлемы и др.).

4. Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку

команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

Ответ: Нет, если речь о команде, выполнявшей бросок.

5. Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

Ответ: Пять (в площади - шесть, включая выполняющего бросок. Поровну от каждой команды.

6. Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

Ответ: если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

Если был зафиксирован технический фол, то судья, видимо, должен назначить штрафные броски.

7. Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Спорный мяч.

8. Судья даёт свисток на подачу, подающий игрок подбрасывает мяч и не производит по нему удар, мяч падает на площадку около игрока. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Подачу надо повторить.

9. Во время борьбы за переходящий мяч над сеткой игроки обеих команд совершают обоюдную ошибку. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Ответ: Двойное касание.

10. Игрок команды А выполняет передачу в прыжке вдоль сетки товарищу по команде. Опускаясь после передачи, он задевает сетку. Звучит свисток. Какое решение примет судья и покажет жест?

Ответ: Касание сетки.

Примерные тесты по дисциплине для текущего контроля

(для студентов основной и специальной медицинской группы здоровья)

Инструкция: бланковое тестирование, выберите один правильный вариант ответа.

1. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила;
- г) здоровье.

Ответ: Г

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

Ответ: Б

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

Ответ: Б

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

Ответ: А

5. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Ответ: Б

6. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- а) энциклопедия;
- б) кодекс;
- в) хартия;
- г) конституция.

Ответ: В

7. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- а) гимнастике;

- б) бокс;
- в) плавании;
- г) борьбе.

Ответ: Г

8. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет;
- б) спад;
- в) соскок;
- г) спрыгивание.

Ответ: В

9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

Ответ: А

10. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор;
- г) стойка.

Ответ: Б

Критерии оценки качества знаний студентов в рамках промежуточной аттестации

При выставлении зачета с оценкой преподаватель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» (отлично) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, прослеживается сформированность соответствующих компетенций, т.к. ответ полный, доказательный, четкий, грамотный.

Оценка «4» (хорошо) выставляется, если студент показывает:

- глубокие знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает отдельные незначительные неточности в формулировках, определениях и т.п.;

- умения выполнять практические задания, но допускает отдельные незначительные ошибки;

В целом ответ полный, доказательный, четкий, грамотный, т.е. прослеживается сформированность соответствующих компетенций.

Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется, если студент показывает:

- знания по теоретическому вопросу, владеет основными понятиями, терминологией, но допускает ошибки;

- умения частично выполнять практические задания;

В целом прослеживается сформированность соответствующих компетенций, однако ответ недостаточно последователен, доказателен, грамотен.

Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется, если студент не показывает:

- знания по теоретическому вопросу, допускает ошибки, не выделяет главного, существенного в ответе;

- умения правильно, без ошибок выполнять практические задания;

Таким образом, ответ поверхностный, бездоказательный, допускаются речевые ошибки, т.е. компетенции не сформированы.