

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 31.07.2025 12:03:20  
Уникальный программный ключ:  
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

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:** *35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования*

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

**Форма обучения:** *очная*

Рабочая программа составлена с учетом требований:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по *35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.04.2022 № 235 (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.08.2022 № 762 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования" (с изменениями и дополнениями).

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

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

Программа одобрена на 2025- 2026 учебный год.

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

И.о. зав. кафедрой  /С.Д. Майкова /

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>16</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>20</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>24</b>

# 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 35.02.16 *Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования*.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована при подготовке техника-механика.

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

Адаптивная физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл. Изучается на 2,3,4 курсах (3,4,5,6,7,8 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;

- средства профилактики перенапряжения;
  - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- 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 профессии (специальности);

#### **1.4. Компетенции, формируемые у студентов в результате освоения дисциплины:**

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

Код	Наименование результата обучения
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
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

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

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

*35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования*

Вид учебной работы	Объем часов, всего	в том числе по семестрам					
		3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>14</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>164</b>	<b>26</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>14</b>
в том числе:							
- теоретические занятия	<b>4</b>	2	2	—	—	—	—
- практические занятия	<b>160</b>	24	40	20	36	26	14
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>зачет; зачет с оценкой</b>	зачет	зачет	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 формированию которых способствует элемент программы
		Семестр						
		3	4	5	6	7	8	
<p><b>Раздел 1.</b> Техника безопасности на дисциплине «Адаптивная физическая культура». Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания</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>	6	6	6	2	4	1	ОК 3, ОК 4, ОК 8
<p><b>Раздел 2.</b> Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Профессионально</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</p>	6	6	4	2	4	1	ОК 3, ОК 4, ОК 8

<p>важные двигательные (физические) качества. Средства и методы их совершенствования в адаптивной физической культуре. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура</p>	<p>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. 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.</p>							
---	--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>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><b>Раздел 3.</b> Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм. Нетрадиционные виды двигательной активности</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</p>	6	6	6	4	2	2	<p>ОК 3, ОК 4, ОК 8</p>

	<p>пяти животных. Гимнастическая методика хатха-йоги. Комплекс йоги для развития подвижности позвоночника (солнечное упражнение). Дыхательная гимнастика. Методика дыхательной гимнастики Стрельниковой. Метод Бутейко</p>							
<p><b>Раздел 4.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод саморегуляции. Психорегулирующие упражнения</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. Методика составления индивидуальных тренировочных программ. Рекреационная и восстановительная направленность использования средств физической культуры. Аутогенная тренировка. Упражнения, рекомендованные для управления психическим состоянием. Дыхание как метод саморегуляции. 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.</p>	6	6	6	4	4	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8

	<p>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>							
<p><b>Раздел 5.</b> Оздоровительная и профилактическая гимнастика. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств (отдельные дисциплины лёгкой атлетики) в АФК. Спортивные игры. Подвижные игры</p>	<p>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.</p>	4	6	8	4	4	2	<p>ОК 3, ОК 4, ОК 8</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», «Казачьи-разбойники», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Чехарда», «Змейка», «Лапта». Игры, конкурсы и забавы: «Кто перетянет?»; «Подхвати палку»; «Забавы для силачей»; «Третий лишний»; «Удочка»; перетягивание каната.</p>							
<p><b>Раздел 6.</b> Производственная гимнастика. Основы методики самомассажа. Лыжная (лыже роллерная) подготовка в АФК. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</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 деятельности. Совершенствование профессионально значимых качеств в профессиях умственного труда: высокий уровень организации нервной системы, помехоустойчивость, высокий уровень</p>	4	6	6	2	2	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8

	<p>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>							
<p><b>Раздел 7.</b> Олимпийское и Параолимпийское движение. Универсиады. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО</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 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</p>	6	8	6	4	4	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8

	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							
<b>Раздел 8.</b> Контрольные требования по физической и функциональной подготовленности обучающихся на дисциплине адаптивная физическая культура. Самоконтроль занимающихся адаптивной физической культурой.	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	4	6	6	4	2	2	ОК 3, ОК 4, ОК 8
Промежуточная аттестация: зачет/зачет с оценкой		-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>42</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	

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 УЧЕБНОЙ 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. Парты – 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	Windows XP	лицензия
3	Paint.NET	свободное ПО
4	Система управления дистанционным обучением Moodle	свободное ПО
5	Информационно-правовые системы "Гарант" и "Консультант+"	свободное ПО для обучающихся
6	Microsoft office 2007	лицензия
7	Acrobat Reader DC	свободное ПО
8	Системы антивирусной защиты лаборатории Касперского	лицензия

**3.2 Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы**

**Перечень основной, дополнительной литературы и Интернет-ресурсов**

**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](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/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_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**

#### 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 определённой 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
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</b> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 50% правильных ответов. Более 50 % правильных ответов. Актуальность темы, адекватность результатов поставленным целям, полнота ответов, точность формулировок, адекватность применения терминологии.	<b>Текущий контроль при проведении:</b> Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции);
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</b>	Оценка уровня развития физических качеств	

<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>прыжков в длину);          -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  <b>Спортивные игры.</b>          Экспертная оценка:          - техники базовых элементов,          -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),          -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,          -выполнения студентом функций судьи,          -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  <b>Общая физическая подготовка</b>          Экспертная оценка:          - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;          -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;          -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;          -самостоятельного проведения фрагмента занятия</p>
---	---	--

В течение семестра используются следующие виды контроля:

- входной,
- 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 выполнения самостоятельной работы.

#### **4.2. Форма промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура». Методика проведения зачета с оценкой. Примерные вопросы и задания к зачету с оценкой. Критерии оценки на зачёте с оценкой.**

Форма промежуточной аттестации по адаптивной физической культуре, установленная рабочим учебным планом, - 3, 4, 5, 6,7 семестр – зачет; 8 – зачет с оценкой.

В соответствии с действующим в Курским 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».

*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, на *зачет с оценкой* происходит по результатам написания и защиты 2-х рефератов (устного сообщения) в течение семестра.

*Зачет с оценкой* по адаптивной физической культуре проводится в установленное расписанием время на последнем занятии.

### **Примерные вопросы к зачёту 3, 4, 5, 6, 7 семестры (ОК 3, ОК 4, ОК 8)**

1. Методы определения физического состояния организма человека: стандарты, антропометрические индексы. Функциональные пробы, тесты.

2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

3. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.

4. Спорт как компонент физической культуры.

5. Классификация видов спорта.

6. Олимпийские игры Древней Греции.

7. Современные Олимпийские игры.

8. Основы методики развития гибкости.

9. Основы методики развития быстроты.

10. Физическая культура личности и ее влияние на профессиональную подготовку студентов.

11. Утренняя гигиеническая гимнастика: назначение, содержание и методика проведения.

12. Эстафетный бег 4×400 м.

13. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

14. Техника бега на 3000 м с препятствиями.

15. Лыжная подготовка.

16. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

17. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

18. История развития баскетбола.

19. Техника ведения мяча в баскетболе.

20. Техника бросков мяча в баскетболе.

21. Тактические действия в нападении.

22. Виды защиты в баскетболе.

23. История развития аэробики.

24. Виды аэробики.

25. Техника безопасности при занятиях спортивной аэробикой.

26. Травматизм и его предупреждение.

27. Оказание первой медицинской помощи.

### **Примерные вопросы к зачёту с оценкой 8 семестра (ОК 3, ОК 4, ОК 8)**

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.

2. Особенности режима труда и отдыха студента.

3. Характеристика вредных привычек студента и формирование мотивации на избавление от них.

4. Закаливание – как основная форма воспитания воли студента.

5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

6. Основы методики массажа.

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

**Примерная тематика рефератов, сообщений на зачет 3, 4, 5, 6, 7 семестр  
(ОК 3, ОК 4, ОК 8)**

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 8 семестр  
(ОК 3, ОК 4, ОК 8)**

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

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мира;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специальности).
16. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
17. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
18. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
19. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
20. Организация и проведение массовых соревнований по стритболу.
21. Методика судейства соревнований в баскетболе.
22. Организация и особенности работы «секретариата» в баскетбольном матче.
23. Развитие баскетбола в СССР и России.
24. Славные странички баскетбола.
25. Совершенствование баскетбола.
26. Современные правила игры в баскетбол.
27. Спортивная игра – баскетбол. Влияние времени на ее популярность.
28. Техника баскетболиста.
29. Феномен подросткового фанатизма — баскетбольные фанаты.
30. Формирование характера игрока на занятиях в баскетбольной секции.

**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.