

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УМР

Ильин И.А. / Ильин И.А.  
«29» 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.05 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией ВК 208

Протокол № 1

«29» 08 2022 г.

Председатель ПЦК Буроткина Т.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

– федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждённого Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1645, с изменениями и дополнениями от: 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);

с учётом:

– примерной основной образовательной программой среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

– примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.)

Разработчик:

Волков Геннадий Кузьмич, преподаватель высшей квалификационной категории ЙОАК преподаватель ЙОАК ВО «ПГТУ»

Волков Андрей Анатольевич, преподаватель ЙОАК преподаватель ЙОАК ВО «ПГТУ»

Рецензенты

Николаева И.В., преподаватель высшей квалиф. категории ЙОАК ВО «ПГТУ»,

Малышев В.А., преподаватель высшей квалиф. категории ГБПОУ РМЭ Йошкар – Олинский медицинский колледж,

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
- 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. АННОТАЦИЯ

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), изучаемой с учетом требований ФГОС СОО на базовом уровне в пределах освоения ОПОП СПО на базе ООО с получением СОО.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к циклу базовых дисциплин, обеспечивает общеобразовательный уровень подготовки специалиста и ориентирована на следующие цели и задачи.

Основой содержания учебной дисциплины являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающиеся формируют основные правила здорового образа жизни, прививают потребности к систематическим занятиям физкультурой и спорта. Содержание дисциплины включает изучение следующих разделов:

1. Основы теоретических знаний.
2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
3. Элементы различных видов спорта.
4. Подвижные игры и эстафеты.
5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.
6. Аэробика.
7. Лечебно-профилактический танец.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает общеобразовательный уровень подготовки специалиста и ориентирована на следующие цели и задачи.

Цель учебной дисциплины:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В рамках изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура» предусмотрено

выполнение индивидуального проекта.

Выписка из учебного плана:

Индекс	Форма промежуточной аттестации по семестрам			Учебная нагрузка обучающихся								
	Экзамен	Зачет	Дифференцированный зачет	Максимальная	Самостоятельная учебная нагрузка студента (с.р.+и.п.)	Консультации	Обязательная					Промежуточная аттестация
							Всего	В том числе				
								Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	КП	
БД.06	-	1	2	117	-	-	117	4	113	-	-	-

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Рабочая программа дисциплины БД.05 Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла профессиональной подготовки ППСЗ.

### 2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

**Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» ориентирована на следующие цели:

- содействие всестороннему развитию личности;
- коррекция недостатков физического развития и моторики посредством формирования физической культуры личности студента;
- крепкое здоровье;
- хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры;
- мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов обучения:

Код результата обучения	Результаты обучения
личностные:	
ЛР1	– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению
ЛР2	– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков
ЛР3	– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья
ЛР4	– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности
ЛР5	– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике
ЛР6	– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР7	– способность к построению индивидуальной образовательной траектории

	самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
ЛР8	– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности
ЛР 9	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты
ЛР10	– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР11	– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью
ЛР12	– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
ЛР13	– готовность к служению Отечеству, его защите;
метапредметные:	
МР1	– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
МР2	– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности
МР3	– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ
МР4	– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников
МР5	– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
МР6	– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
предметные:	
ПР1	–определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
ПР2	–знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
ПР3	–знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
ПР4	–характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
ПР5	– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
ПР6	–составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы

	оздоровительной и адаптивной физической культуры;
ПР7	–выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
ПР8	–выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
ПР9	–практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
ПР10	–практически использовать приемы защиты и самообороны;
ПР11	–составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
ПР12	–определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
ПР13	– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
ПР14	–владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	<i>117</i>
Объем образовательной программы	<i>117</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>113</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»<sup>1</sup>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем часов	Код результата обучения
1	2		3	4
Тема 1. Основы теоретических знаний.	Содержание		4	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14
	Основы теоретических знаний.			
	1	Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления. Основы методики массажа и самомассаж. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения).	4	
Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Содержание		14	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14
	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.			
	Практические занятия			
	1	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2	
	2	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	
	3	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	2	
	4	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, Пилатеса, стретчинга.	2	
	5	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	2	

<sup>1 1</sup> Тематический план составлен с учётом рабочей программы воспитания

	6	Упражнения на координацию движений.	4	
Тема 3. Элементы различных видов спорта	Содержание		18	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14
	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.			
	Практические занятия.			
	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	2	
	2	Бег и его разновидности. Бег трусцой.	2	
	3	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	2	
	4	<i>Спортивные игры</i> .Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	5	<i>Спортивные игры</i> . Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	6	<i>Спортивные игры</i> . Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	7	<i>Спортивные игры</i> .Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): бадминтон. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	8	Адаптивные игры: пионербол.	2	
	9	Адаптивные игры: голбол.	2	
Тема 4. Подвижные игры и эстафеты	Содержание		10	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14
	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.			
	Практические занятия			
	1	Подвижные игры	6	
	2	Эстафеты	4	
Тема 5.	Содержание.		24	ЛР1-ЛР13

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.			МР1-МР6 ПР1-ПР14
	Практические занятия.			
	1	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	4	
Зачет			1	
Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	2	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	4	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14
	3	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.	8	
	4	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	8	
Тема 6 Аэробика	Содержание.		24	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14
	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).			
	Практические занятия.			
		Аэробика(адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями) выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.	8	
		Фитбол-гшнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	8	
Тема 7 Лечебно-		Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	8	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6
	Содержание.		20	
	Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые			

профилактический танец	упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия			ПР1-ПР14
	Практические занятия.			
	1	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	4	
	2	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	4	
	3	Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц	2	
	4	Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки	2	
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия	2	
	6	Дыхательная гимнастика	4	
Дифференцированный зачет	7	Пальчиковая гимнастика	2	
			2	
	Всего		117	

## ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. О вреде алкоголя и курения.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие.
4. Тренировка лыжников, гонки, подготовка к соревнованиям.
5. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
6. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
7. Современные понятия и классификация методов саморегуляции.
8. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
9. ЗОЖ в тренировочной деятельности.
10. Процесс организации здорового образа жизни.
11. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
12. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
13. Профилактика профессиональных заболеваний.
14. Современные социологические проблемы физической культуры и спорта.
15. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
16. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
18. Особенности ЛФК, корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
19. Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
20. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культуры и спортом.
21. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
22. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
23. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
25. Физическое воспитание в семье.
26. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
27. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

#### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

(учебный корпус 7)

**Средства обучения:** перекладина гимнастическая универсальная - 1 шт.; лыжи - 23 пары; мячи баскетбол. - 15 шт.; мячи футбол. 8 шт., мячи волейбол. - 18 шт.; маты гимнастические - 8 шт., конь гимнастический переменной высоты; мостик гимнастический подпружиненный; козел гимнастический переменной высоты; сетка волейбольная

Спортивный зал №1

(учебный корпус 1)

**Мультимедийное оборудование:** автоматиз. медицинская система анализа терапии-АМСАТ-КОБЕРТ – 1 шт.; видеокамера Sony – 1 шт.; магнитола Philips AZ 1816 – 1 шт; массажер рефлект. зон – 1 шт.; монитор 19"Samsung 943N(KSB) TFT – 1 шт.; МФУ Canon i-Sensys MF 4410 – 1шт.; ноутбук ASUS K750JA Intel i7-4700QM/8GB/1TB/17,3" HD – 1шт.; ПК ICL RAY S902.1 – 1 шт.; клавиатура – 2 шт.; мышь – 2 шт.; монитор ViewSonic 21,5" VA2248-LED – 1 шт.; принтер цветной PSC 1410 – 1 шт.; принтер/копир/сканер Canon i-SENSYS MF4018 – 1 шт.; систем. блок Core 2DUO E6320/1024Mb\*2/160Gb/GF8500GT/DVD-RW/FDD – 1 шт.

**Средства обучения:** канат для перетягивания 10 м – 1 шт.; колодка стартовая для соревн. сталь,оцинк. - 2 шт.; лыжи " Fischer" – 1 шт., лыжи с креплением Фишер СК178 – 1 шт.; лыжи с креплением - 9 шт.; лыжи Фишер – 1 шт.; комплект лыж – 101 шт.; гриф прямой 1,5 М д-51 - 3 шт.; маты из ППУ-25 1\*2\*0,6 в зел чехле - 6 шт.; крышка зоны приземления – 1 шт.; система определения времени забега для подготовки спортсмен. – 1 шт.; стенд, стойки волейбольные с сеткой, баскетбольные щиты с кольцами 2 шт.; комплект силовых тренажеров, волейбольные мячи -4 шт., баскетбольные мячи – 4 шт., обруч гимнастический – 20 шт., коврики туристские – 30 шт., штанги с грузами – 3 шт., гантели 30 шт., гири: 16 кг – 2 шт., 24 кг – 2 шт., системы озвучивания зала -1 комп., весы напольные – 1 шт., сектор для прыжка в высоту – 1 компл., барьеры л/атлетические – 40 шт., сетка бадминтонная – 3 шт., ракетки – 20 шт., воланы – 100 шт.;

**Программное обеспечение:** microsoft access (лицензия №700524030); microsoft office standard (лицензия №66059532 open 96044930zze1711); microsoft project professional (лицензия №700524030); microsoft visio professional (лицензия №700524030); microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030); microsoft windows enterprise (лицензия №700524030); агент dr.web (лицензия №lhw-bc-12m-1600-b1); компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168); комплект гарант-мастер (лицензия №12-40272-000898); комплект по для решения основных пользовательских задач (свободно распространяемое по); справочная правовая система "консультант плюс" (договор № рдд\_8001\_п, № рдд\_8002\_п);

Тренажерный зал

(учебный корпус 1)

**Средства обучения:** тренажер наутил груд – 1 шт., тренажер наут бицепс – 1 шт., тренажер зад пов бед – 1 шт., тренажер пер пов бед – 1 шт., тренажер стан д/жим– 1 шт., тренажер икронож ст – 1 шт., тренажер для ног – 1 шт., тренажер машина А-3 – 1 шт.

Стрелковый тир

(учебный корпус 1)

**Средства обучения:** стрелковый электротренажер «Скатт-профес» – 2 шт., электронная стрелковая мишенная установка "Рекорд" -S-10 – 4 шт., установка бег кабан – 1 шт., установка мишень ГДР – 1 шт., винтовка ИЖ-38 – 3 шт., винтовка пневмат. ИЖ-38 – 1 шт., винтовка 4,5 мм пневм. мод. 312 – 1 шт., винтовка пневм. ГДР – 1 шт., винтовка МЛГ-550 – 1 шт., винтовка пневмат МЛГ – 1 шт., винтовка пневмат. «Файн-602» – 1 шт., винтовка спортивная WALTER LG300 дерев.ложе – 1 шт., винтовка пневмат. ИЖ – 1 шт., пистолет пневм. ИЖ-53 к.4 – 3 шт., пистолет пневматический МР-654К к.4,5 мм – 1 шт., пистолет пневмат. ИЖ-46 – 1 шт., пистолет пневмат ИЖ-33 – 1 шт., пистолет ИЖ-46 – 1 шт., прибор ВК-4 исп.-5 – 1 шт., компьютер Р-100/8/1Gb/1,44 – 1 шт., монитор 17

Samsung – 1 шт., сист. блок Celeron-D 330/120 Gb DDR 256 Mb – 1 шт., Монитор 17 Benq – 1 шт., системный блок AMD\*2 – 3 шт., монитор 17 TFTBeng – 2 шт., осветит. прибо ОПЗ – 3 шт., монокулятор 7\*25 – 1 шт., прибор Аргус-3 – 1 шт., прожектор ПЗС – 35 – 1 шт., труба зрит ЭРТ-460 – 2 шт., щит управления – 2 шт., лыжи фишер – 1 шт., мишени железные – 10 шт., наушники «Элтур» противошумные – 3 шт., зрительная труба – 1 шт., шкаф металлич. – 3 шт., шкаф-сейф – 1 шт., огнетушитель ОП-4 – 1 шт., баллон CO2 – 10 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия:  
оборудованное футбольное поле с искусственным покрытием, беговые дорожки по кругу, счетчик кругов – 1 шт., стартовые колодки – 6 шт., указатели дорожек – 6 шт., эстафетные палочки – 16 шт., 2 оборудованных теннисных корта, 2 оборудованные площадки для пляжного волейбола.

#### **4.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы** Основная и дополнительная литература

**Филиппова, Ю. С.** Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1815141> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.

**Бароненко, В. А.** Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.

**Лечебная физическая культура при травмах** : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852172> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.

**Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях** : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1453869> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.

**Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре [Текст]** : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т"; составитель И. И. Рыбаков. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. -19с: ил.

**Бокач, В. М.** Методика проведения замятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". - Йошкар-Ола : ПГТУ. 2018. -79 с.

##### **Дополнительная литература**

**Карасева, Т. В.** Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896446> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.

**Физиологические основы здоровья** : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва :

ИНФРА-М, 2021. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1685057> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.



## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации - зачет, дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

№	Наименование темы	Код результата обучения	Формы контроля
Тема 1.	Основы теоретических знаний	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14	Текущий контроль
Тема 2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.	Элементы различных видов спорта	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 4.	Подвижные игры и эстафеты	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 5.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 6	Аэробика	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 7	Лечебно-профилактический танец	ЛР1-ЛР13 МР1-МР6 ПР1-ПР14	Текущий контроль Промежуточная аттестация

Результаты сдачи зачёта оцениваются по шкале «зачтено» или «не зачтено». Результаты сдачи дифференцированного зачета оцениваются по шкале «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно

справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

## Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

---

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г. (протокол № \_\_\_\_\_).

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /