


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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по ОД  
 Н. А. Иванов  
«28» 08 2023 г.

**БД.07 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование

2023г.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией ИТСиЭЖ

Протокол № 1

«28» 08 2023г.

Председатель ПЦК [подпись] / Гуртеева Т.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утверждённого приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1645, с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.);
- федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование"(Зарегистрировано в Министерстве просвещения 09.12.2016 N 1550 (ред. от 1.09.2022));

с учётом:

- федеральной образовательной программой среднего общего образования (утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 23.11.2022 № 1014);
- примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (утверждённой на заседании Совета по оценке содержания и качества примерных рабочих программ общеобразовательного и социально-гуманитарного циклов среднего профессионального образования, от 30.11.2022, протокол №14);
- рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования (направленных Департаментом государственной политики в сфере среднего профессионального образования и профессионального обучения, от 01.03.2023, №05-592).

Разработчики:

Волков Геннадий Кузьмич, преподаватель высшей квалификационной категории Йошкар-Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (*внутренний*)

И.В. Николаева, кандидат педагогических наук, преподаватель Йошкар-Олинского аграрного колледжа ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (*внешний*)

С.В. Осипов, преподаватель высшей квалификационной категории ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

## **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 частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОПОП СПО) по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. Профиль – технологический.

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 физкультуры 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.07	-	1	2	80	2	-	78	4	74	-	-	-

---

\* Включая комбинированные занятия и контрольные работы

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО:

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (далее – ОПОП СПО) по специальности 13.02.02 Теплоснабжение и теплотехническое оборудование, изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### 2.2. Цель и планируемые результаты 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 и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты обучения	
	Общие (личностные и метапредметные результаты обучения)	Дисциплинарные (предметные результаты обучения)
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<b>В части трудового воспитания:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li><li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li><li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li></ul> <b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>а) базовые логические действия:<ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее все-</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li><li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li><li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li><li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учеб-</li></ul>

	<p>сторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	<p>ной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными дей-</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>



	<p><b>ствиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, соб-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления</li> </ul>

	<p>ственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> </ul>
ПК 1.1. Осуществлять мероприятия по предупреждению, локализации и ликвидации аварий теплотехнического оборудования и систем тепло- и топливоснабжения.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> </ul>
ПК 2.3. Выполнять дефектацию теплотехнического оборудования и систем тепло- и топливоснабжения;		<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> </ul>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объём учебной дисциплины</b>	<b>80</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>78</b>
в том числе:	
лекционные занятия	<b>4</b>
практические занятия	<b>74</b>
из них:	
<b>Основное содержание</b>	<b>59</b>
лекционные занятия	<b>4</b>
практические занятия	<b>55</b>
контрольные работы	<b>-</b>
<b>Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>19</b>
лекционные занятия	<b>-</b>
практические занятия	<b>19</b>
Самостоятельная работа (с.р.+и.п.)	<b>2</b>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»\*

Наименование раз- делов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем часов	Формируем ые компетенци и
1	2		3	4
Тема 1. Основы теоретических знаний.	Содержание		2	
	Основы теоретических знаний.			
	1	Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционально-го состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоя-тельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы мето-дики массажа и самомассаж. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (ос-новные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики пси-хоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнуше-ния).	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08
Тема 2. Общая физическая под- готовка (адаптивные формы и ви- ды)	Содержание		14	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 1.3
	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 собствен-ному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эс-пандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	2	
	2	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увели-чением времени их выполнения.	2	
	3	Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повтор-ным 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 подвиж-ных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	2	

\* \* Тематический план составлен с учётом рабочей программы воспитания

	6	Упражнения на координацию движений.	4	
Тема 3. Элементы различных видов спорта	Содержание		16	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.1
	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	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	5	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	6	Спортивные игры. 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	Спортивные игры. 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	
Зачет			1	
Тема 4. Подвижные игры и эстафеты	Содержание		4	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 2.2
	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	2	
	2	Эстафеты	2	

<b>Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК</b>	<b>Содержание.</b>		<b>14</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.1
	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК		2	
	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.			
	<b>Практические занятия.</b>			
	1	Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	4	
	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	
	3	Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.	2	
	4	Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	2	
<b>Тема 6 Аэробика</b>	<b>Содержание.</b>		<b>12</b>	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.1
	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).			
	<b>Практические занятия.</b>			
		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.	4	
		Фитбол-гимнастика (аэробика): Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	4	
		Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	4	
<b>Тема 7 Лечебно-профилактический</b>	<b>Содержание.</b>		<b>14</b>	ОК 01 ОК 04
	Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воз-			

танец	действия			ОК 08 ПК 1.3
	Практические занятия.			
	1	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	2	
	2	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	2	
	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	2	
	7	Пальчиковая гимнастика	2	
Самостоятельная работа (с.р+и.п.)			2	
Дифференцированный зачет			1	
Всего			80	

## 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

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.

### 4.2. Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

№ п/п	Список используемой литературы ( <i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i> )	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1815141">https://znanium.com/catalog/product/1815141</a> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
2	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/927378">https://znanium.com/catalog/product/927378</a> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	
3	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, 2023. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1915407">https://znanium.com/catalog/product/1915407</a> (дата обращения: 06.09.2023). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
4	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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1896446">https://znanium.com/catalog/product/1896446</a> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
5	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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1685057">https://znanium.com/catalog/product/1685057</a> (дата обращения: 11.10.2022). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

№	Наименование темы	Код результата обучения	Формы контроля
Тема 1.	Основы теоретических знаний	ОК1, ОК4, ОК 8	Текущий контроль
Тема 2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	ОК1, ОК4, ОК 8 ПК 1.1	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 3.	Элементы различных видов спорта	ОК1, ОК4, ОК 8 ПК 2.3	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 4.	Подвижные игры и эстафеты	ОК1, ОК4, ОК 8 ПК 2.3	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 5.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК1, ОК4, ОК 8 ПК 1.1	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 6	Аэробика	ОК1, ОК4, ОК 8 ПК 2.3	Текущий контроль Промежуточная аттестация
Тема 7	Лечебно-профилактический танец	ОК1, ОК4, ОК 8 ПК 1.1 ПК 2.3	Текущий контроль Промежуточная аттестация

### Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

Результаты сдачи зачёта оцениваются по шкале «зачтено» или «не зачтено».

Результаты сдачи дифференцированного зачета и экзамена 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**

Дополнения и изменения к рабочей программе на \_\_\_\_\_ учебный год по дисциплине \_\_\_\_\_

В рабочую программу внесены следующие изменения:

---

---

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

---

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

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