

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф.**  
**Устинова»**  
**(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)**

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. декана факультета  
среднего профессионального  
образования

  
подпись Л.К. Гламина

«01» марта 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА / АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ**  
**КУЛЬТУРА**


**Для специальности**  
**среднего профессионального образования**

**15.02.09. Аддитивные технологии**


Рабочая программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 15.02.09. Аддитивные технологии.

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебного управления

 /М.В. Прудникова /

Председатель ПЦК «Машиностроение»

 /А.С. Воронов /

01 марта 2024г.

Разработчики:

 / Т.В. Расчупкина/

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	13
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	17

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура предназначена для изучения физической культуры / адаптивной физической культуры в образовательных организациях, реализующих образовательные программы среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена с учетом профиля получаемого профессионального образования.

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

Программа учебной дисциплины СГЦ.04 Физическая культура / Адаптивная физическая культура изучается в разделе учебного плана и относится к социально-гуманитарному. На изучение дисциплины отводится **183 часа**.

### **1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения дисциплины, обучающийся должен

#### **уметь:**

- организовывать работу коллектива и команды;
- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### **знать:**

- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
- основы проектной деятельности;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;

В результате освоения учебной дисциплины должны быть сформированы:

*общие компетенции, включающие в себя способность:*

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

**1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:** объем учебной нагрузки обучающегося 183 часа, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 160 часов, самостоятельной работы 23 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем учебной дисциплины</b>	183
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	160
<b>Самостоятельная работа</b>	23
<b>Промежуточная аттестация</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Раздел 1. Физическая культура и формирование ЗОЖ</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 1.1.</b>  Здоровый образ жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	13	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>13</b>	
	Практическое занятие № 1-2. Написание рефератов. Выступления докладчиков. Обсуждение.	13	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>62</b>	
<b>Тема 2.1.</b>  Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 3-4. Биомеханические основы техники бега; техники низкого старта и стартового ускорения; бег по дистанции; финиширование, специальные упражнения	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники длительного бега	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 5-6. Совершенствование техники длительного бега во время кросса до 15-20 минут	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 7-8. Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), ОФП	8	

Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	Самостоятельная работа обучающихся	4	
<b>Тема 2.4.</b>  Эстафетный бег 4x100. Челночный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 9-10. Выполнение эстафетного бега 4x100, челночного бега	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Тема 2.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 11-13. Выполнение контрольных нормативов в беге, прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», бег на выносливость	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	4	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>50/50</b>	
<b>Тема 3.1.</b>  Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 14. Выполнение перемещения по зонам площадки, выполнение тестов по ОФП	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.2.</b> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 15. Выполнение комплекса упражнений по ОФП	2	
<b>Тема 3.3.</b>  Нижняя прямая и боковая подача. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Практическое занятие № 16-17. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	

Верхняя прямая подача. ОФП	Практическое занятие № 18-19. Выполнение упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.5.</b>  Тактика игры в защите и нападении	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 20-21. Отработка тактики игры, выполнение приёмов передачи мяча	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.6.</b>  Основы методики судейства	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 22. Отработка навыков судейства в волейболе	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 3.7.</b>  Контроль выполнения тестов по волейболу	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>11</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>11</b>	
	Практическое занятие № 23-24. Выполнение передачи мяча в парах	3	
	Практическое занятие № 25-26. Игра по упрощённым правилам волейбола	4	
	Практическое занятие № 27-28. Игра по правилам	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>		<b>20/20</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 29-30. Выполнение упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, ног	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 31-32. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей, упражнений для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	

Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 33. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.4.</b> Техника штрафных бросков. ОФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	Практическое занятие № 34. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.5.</b> Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 35. Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	
	Практическое занятие № 36. Игра по правилам	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 4.6.</b>  Практика судейства в баскетболе	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 37. Практика в судействе соревнований по баскетболу	2	
	Практическое занятие № 38. Выполнение контрольных упражнений: ведение змейкой с остановкой в два шага и броском в кольцо; штрафной бросок; броски по точкам; баскетбольная «дорожка»	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>		<b>41/41</b>	
<b>Тема 5.1.</b>  Строевые приемы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>12</b>	
	Практическое занятие № 39. Отработка строевых приёмов	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	3	
<b>Тема 5.2.</b>  Техника акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 40. Отработка техники акробатических упражнений	8	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	

<b>Тема 5.3.</b>  Упражнения на брусьях (юноши). Гиревой спорт	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 41. Брусья: висы, упоры, махи, подводящие и специальные упражнения, соскоки.	2	
	Практическое занятие № 42. Разучивание и выполнение упражнений с гирями	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.4.</b>  Упражнения на бревне (девушки). ППФП	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 43. Разучивание и выполнение связок на снаряде, комплексы упражнений, ритмическая гимнастика (по курсам)	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 5.5.</b> Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 44. Выполнение комплекса ОРУ	2	
	Практическое занятие № 45. Контроль комбинации по акробатике	2	
	Практическое занятие № 46. Контроль комбинации на бревне, брусьях	2	
	Практическое занятие № 47. Контроль выполнения упражнений по ритмической гимнастике, гиревому спорту. ППФП	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 6. Бадминтон. Атлетическая, дыхательная гимнастика</b>		<b>18/18</b>	ОК 08
<b>Тема 6.1.</b>  Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 48-49. Выполнение упражнений для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, ног, брюшного пресса, комплексы упражнений атлетической и дыхательной гимнастики	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.2.</b>  Подачи	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	Практическое занятие № 50-51. Отработка подач	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	

Нападающий удар	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	ОК 08
	Практическое занятие № 52-53. Отработка атакующих ударов, нападающего удара «смеш»	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Тема 6.4.</b>  Судейство соревнований по бадминтону	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	Практическое занятие № 54. Игра по упрощённым правилам. Судейство соревнований по бадминтону	2	
	Практическое занятие № 55. Контроль техники подач, ударов справа, слева	2	
	Практическое занятие № 56. Контроль техники игры: одиночные, парные игры	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>		<b>8/8</b>	
<b>Тема.7.1.</b>  Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 08
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие № 57. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 58. Формирование профессионально значимых физических качеств	2	
	Практическое занятие № 59. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий	2	
	Практическое занятие № 60. Прикладные виды спорта.	2	
<b>Задания на написание рефератов.</b> Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни. его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб. Организм, среда, адаптация. Культура питания.			

<p>Возрастная физиология.</p> <p>Организация жизнедеятельности, адекватная биоритмам.</p> <p>Культура здоровья и вредные пристрастия.</p> <p>Сексуальная культура – ключевой фактор психического и физического благополучия обучающегося.</p> <p>Культура психического здоровья.</p> <p>Оптимизация умственной работоспособности обучающегося в образовательном процессе.</p> <p>Средства физической культуры в регуляции работоспособности.</p> <p>Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ.</p> <p>Особенности организации физического воспитания в образовательном учреждении (валеологическая и профессиональная направленность).</p> <p>Цели и задачи физической культуры.</p> <p>Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.</p> <p>Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.</p> <p>Анализ профессиограммы.</p> <p>Требования к составлению комплекса ОРУ, терминология; составление комплексов ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).</p> <p>Направленность общеразвивающих упражнений; основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.</p> <p>Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.</p> <p>Средства, методы и методики формирования устойчивости к заболеваниям профессиональной деятельности.</p> <p>Прикладные виды спорта.</p> <p>Прикладные умения и навыки.</p> <p>Оценка эффективности ППФП</p>		
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	-	
<b>Всего</b>	<b>183</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:**

Спортивный зал, оснащенный:

- гимнастическое оборудование;
- легкоатлетический инвентарь;
- оборудование и инвентарь для спортивных игр;
- техническими средствами:
- аудиоаппаратура.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **3.2.1 Литература**

###### **Основная:**

1. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Электронный ресурс] : учебник для СПО / - Электрон. текстовые дан. - Москва : Просвещение, 2023. - 319 с. - (ЭБС Айбукс). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/390807/reading> (дата обращения: 06.01.2024). - Текст: электронный.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для СПО / И. А. Письменский. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2023. - 493 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 06.01.2024).
3. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531643> (дата обращения: 06.01.2024).
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для СПО / Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 06.01.2024).
5. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Электронный ресурс] : учебник для СПО / - Электрон. текстовые дан. - Москва : Просвещение, 2023. - 319 с. - (ЭБС Айбукс). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/390807/reading> (дата обращения: 06.01.2024). - Текст: электронный.
6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для СПО / И. А. Письменский. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2023. - 493 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286> (дата обращения: 06.01.2024).
7. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2023. - 181 с. - (ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531643> (дата обращения: 06.01.2024).
8. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для СПО / Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2023. - 424 с. -

(ЭБС Юрайт). - Загл. с титул. экрана. - Электрон. версия печ. публикации Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 06.01.2024).

**Дополнительная:**

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496408> (дата обращения: 06.01.2024).

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495018> (дата обращения: 06.01.2024).

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491233> (дата обращения: 06.01.2024).

**3.2.2 Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС Издательства «ЮРАЙТ»: <http://biblio-online.ru>
2. Электронная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ»: <http://library.voenmeh.ru>
3. ЭБС Издательства «ЛАНЬ»: <http://e.lanbook.com/>

#### **4. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

1. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (при наличии контингента) может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа, подразумевающая две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала, и углубленное изучение материала и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

2. Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в одной из форм, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине:

- С нарушением слуха: в печатной форме, в форме электронного документа;
- С нарушением зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа;
- С нарушением опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения: мультимедийное оборудование с возможностью экранного увеличения для студентов с нарушением зрения, источники питания для индивидуальных технических средств.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом ограничений их здоровья.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения самостоятельных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований

<i><b>Результаты обучения</b></i>	<i><b>Критерии оценки</b></i>	<i><b>Методы оценки</b></i>
<u><b>Знать:</b></u> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; ведёт здоровый образ жизни; понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной специальности; проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов
<u><b>Уметь:</b></u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности; выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм	Выполнение комплекса упражнений. Регулирование физической нагрузки. Владение навыками контроля и оценки. Подбор средств и методов занятий

Форма итогового контроля по учебной дисциплине – СГЦ.04 «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» - зачет.