

ПОЧУ  
«ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА  
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА»

Приложение 3  
ОПОП по специальности  
54.02.01 Дизайн (по отраслям)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины

**ОДБ.10 Адаптивная физическая культура**  
наименование дисциплины

по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Ижевск  
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);

-положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования (далее – ФООП СОО);

--методических материалов по общеобразовательной дисциплине, разработанных ФГБОУ ДПО ИРПО.

**Организация – разработчик:**

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

**Организация – разработчик:**

ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

**Разработчик:**

Г.Р. Чухланцева, преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией

ПРОТОКОЛ № \_\_\_\_\_

от «        »                    20        г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>1</b> | <b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>            | 4  |
| <b>2</b> | <b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                    | 7  |
| <b>3</b> | <b>ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ</b> | 10 |
| <b>4</b> | <b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | 11 |
| <b>5</b> | <b>КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>    | 12 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии по специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

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

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, решает следующие требования к предметным результатам:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

| Код и наименование формируемых компетенций  | Планируемые результаты освоения дисциплины   |  |
|---|--|--|
|   | Общие  | Предметные   |
| ОК 01.<br>Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <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> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</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;</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</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <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>переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>  |
| <p>ОК 04.<br/>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 действиями:</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>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</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>ОК 08.Использовать средства</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового</li> </ul>   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>развитию;</p> <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, собственных возможностей и предпочтений;</li> <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>образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <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> <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> |
|--|---|--|

ЛР 9. Сознательный ценностный образ жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Всего учебной нагрузки – 74 часа

аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 74 часа

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной деятельности   | Объем в часах |
|--|---------------|
| <b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>          | <b>74</b>     |
| <b>Основное содержание</b>   | <b>72</b>     |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | 6             |
| практические занятия   | 68            |
| самостоятельная работа   | -             |
| профессионально - ориентированное содержание                       | 16            |
| в т. ч.:   |               |
| теоретическое обучение   | -             |
| практические занятия   | 16            |
| <b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b> | <b>-</b>      |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Адаптивная физическая культура**

| Наименование разделов и тем                      | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)  | Объем часов/ в том числе в форме практической подготовки | Формируемые компетенции                 |
|--|---|--|---|
| 1  | 2   | 3  | 4                                       |
| <b>Тема 1.1.<br/>Общая физическая подготовка</b> | <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.</li> <li>2. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера.</li> <li>3. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.</li> <li>4. Упражнения для воспитания гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные ( с самозахватами или с помощью партнера)</li> <li>5. Элементы йоги, стретчинга. Дыхательная гимнастика.</li> <li>6. Элементы подвижных игр: бадминтон, дартс.</li> <li>7. Упражнения на координацию движений.</li> </ol> | <p><b>20</b></p> <p><b>2</b></p> <p>-</p> <p>14</p>      | <p>ОК 01, ОК 04,<br/>ОК 08<br/>ЛР 9</p> |
| <b>Тема 1.2<br/>Настольный теннис</b>            | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья и достижения жизненных, профессиональных целей. Обучение элементам техники спортивных игр.</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Передвижения; стойка; хват ракетки (с учетом ОВЗ).</li> <li>9. Отражение простых подач (с учетом ОВЗ).</li> <li>10. Отражение сложных подач (с учетом ОВЗ).</li> <li>11. Игра 1:1 (с учетом ОВЗ).</li> </ol>   | <p><b>12</b></p> <p>-</p> <p>8</p>                       | <p>ОК 01, ОК 04,<br/>ОК 08<br/>ЛР 9</p> |
| <b>Тема 1.3.<br/>Аэробика</b>                    | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Общеразвивающие упражнения аэробики. Техника выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики (адаптивные виды и формы).</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОВЗ).</li> <li>13. Изучение элементов гибкости, составление комплекса.</li> <li>14. Выполнение комплекса стретчинга.</li> </ol>   | <p><b>16</b></p> <p>16</p>                               | <p>ОК 01, ОК 04,<br/>ОК 08<br/>ЛР 9</p> |
| <b>Тема 1.4.<br/>Подвижные, настольные</b>       | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Характеристика подвижных игр и их</p>   | <p><b>32</b></p>   | <p>ОК 01, ОК 04,</p>                    |



|   |                                      |  |              |                                |
|---|--------------------------------------|--|--------------|--------------------------------|
| <b>игры. Оздоровительная ходьба.</b>  |                                      | адаптивных форм. Спортивная ходьба.  |              | ОК 08<br>ЛР 9                  |
|   |                                      | Практические занятия:<br>15. Правила игры в шашки.<br>16. Учебная игра.<br>17. Правила игры в шахматы.<br>18. Учебная игра.<br>19. Правила игры в дартс.<br>20. Учебная игра.<br>21. Правила игры в бадминтон.<br>22. Учебная игра.<br>23. Ходьба и ее разновидности (с учетом ОВЗ).   | 32           |                                |
| <b>Тема 1.5 Составление, исполнение индивидуально го комплекса упражнений</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>14</b>    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 9 |
|   | 2                                    | Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  | <b>2</b>     |                                |
|   |                                      | Практические занятия:<br>24. Изучение элементов гибкости, составление комплекса.<br>25. Выполнение комплекса стретчинга (с учетом ОВЗ).<br>26. Выполнение комплекса на силовую выносливость (с учетом ОВЗ).<br>27. Выполнение комплекса на гибкость с использованием фитобола (с учетом ОВЗ).  | 12           |                                |
| <b>Тема 1.6 Профилактическая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. ЛФК</b>  | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>14</b>    | 2                              |
|   |                                      | Техника выполнения специальных упражнений для профилактики НОДА. Комплексы упражнений по профилактике различных заболеваний. Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений. Методика массажа и самомассажа. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Лечебная гимнастика.  | -            |                                |
| <b>Тема 1.7 Производственная гимнастика</b>                                   | <b>Содержание учебного материала</b> |  | <b>10</b>    | ОК 01, ОК 04,<br>ОК 08<br>ЛР 9 |
|   | 1                                    | Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.   |              |                                |
|   |                                      | Практические занятия:<br>32. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье.<br>33. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье.<br>34. Выполнение комплекса. | 8            |                                |
|   |                                      | <b>Дифференцированный зачет</b>  | 2            |                                |
| <b>Всего:</b>   |                                      |  | <b>74/16</b> |                                |

### 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

| Содержание обучения  | Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)   |
|--|---|
| <b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>   |   |
| Тема 1.1. Общая физическая подготовка  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание с современного состояния физической культуры и спорта;</li> <li>• умение обосновывать знания физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний;</li> <li>• знание оздоровительных систем физического воспитания</li> </ul>                                    |
| Тема 1.2<br>Настольный теннис  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение основных игровых элементов;</li> <li>• знание правил соревнований;</li> <li>• развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции;</li> <li>• совершенствование воспитания, внимания, памяти, воображения, быстрого принятия решения;</li> </ul>   |
| Тема 1.3.<br>Аэробика  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общеразвивающие упражнения аэробики. Техника выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики (адаптивные виды и формы).</li> </ul>   |
| Тема 1.4.<br>Подвижные, настольные игры.<br>Оздоровительная ходьба.            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Спортивная ходьба.</li> </ul>  |
| Тема 1.5 Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>   |
| Тема 1.6<br>Профилактическая гимнастика.<br>Оздоровительная гимнастика.<br>ЛФК | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения специальных упражнений для профилактики НОДА. Комплексы упражнений по профилактике различных заболеваний. Навыки правильного дыхания во время выполнения упражнений. Методика массажа и самомассажа. Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Лечебная гимнастика.</li> </ul> |
| Тема 1.7<br>Производственная гимнастика  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.</li> </ul>  |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Зал аэробики

Стадион

Теннисный зал

Спортивный зал

Обучающие диски с видеоуроком

Обучающие плакаты

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Мячи футбольные

Сумка, сетка для переноса мячей

Стойки волейбольные

Сетка волейбольная

Антенны волейбольные с карманами

Столы для настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Ракетки для бадминтона, воланчики (комплект)

Скакалки

Конусы

Маты гимнастические

Коврики туристические

Перекладины гимнастические

Гантели

Скамейки гимнастические

Прибор для измерения давления

Комплекты для игры в дартс

Баскетбольные кольца

Секундомеры

Рулетка

Шахматы

Шашки

Табло для ведения счета

Видеоплеер

Мячи для большого тенниса

Бита для игры в лапту

Набивной мяч

Фитоболы

Ворота футбольные

Указатель «Старт-Финиш»

Нагрудные номера

Эстафетные палочки

Флажки

Канат для перетягивания

Весы напольные

Динамометр

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов

##### Основные источники:

Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531644>

Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531643>

##### Дополнительные источники:

Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514933> (дата обращения: 19.10.2023).

1. УМК по дисциплине.
2. Журнал «Физическая культура».
3. Журнал «Спорт 18».

##### Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства физической культуры Удмуртской Республики <http://www.minpriroda.ru>
2. Официальный сайт журнала «Физкультура и спорт» [www.ecolife.ru/](http://www.ecolife.ru/).
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minstm.gov.ru>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.olympic.ru>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий и исследований.

| Содержание обучения  | Результаты освоения учебных действий   |  |  | Формы и методы контроля и оценки результатов освоения      |
|--|--|--|--|--|
|  | личностные   | метапредметные   | предметные   |  |
| Общая физическая подготовка                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Способность использовать межпредметные понятия и учебные действия в спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</li> </ul>   | Входной контроль-тестирование.<br>Дифференцированный зачет |
| Настольный теннис  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Готовность и способность к самостоятельной информационной и практической деятельности при занятиях физической культурой.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> | Оценка доклада<br>Дифференцированный зачет                 |
| Аэробика   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Способность определить свое самочувствие при занятиях физкультурой по пульсу, внешним признакам.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Использовать средства физической культуры и аутотренинга для повышения работоспособности.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</li> </ul>   | Оценка сообщений<br>Дифференцированный зачет               |
| Подвижные, настольные игры. Оздоровительная ходьба.          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных действий и использование их в учебной и производственной практики.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Использовать средства физической культуры и аутотренинга для повышения работоспособности.</li> <li>➤ Определить психофизиологическую характеристику производственной деятельности.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.</li> </ul>                     | Оценка сообщений<br>Дифференцированный зачет               |
| Составление, исполнение индивидуального комплекса упражнений | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Готовность сотрудничества с коллегами.</li> <li>➤ Умение провести профилактические и оздоровительные мероприятия с сотрудниками.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельности.</li> </ul>                     | Оценка сообщений<br>Дифференцированный зачет               |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| Профилактическая гимнастика.<br>Оздоровительная гимнастика. ЛФК | ➤ Овладение приемами массажа и самомассажа | ➤ Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний | ➤ Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. | Оценка выполнения задания.<br>Дифференцированный зачет    |
| Производственная гимнастика                                     | ➤ Освоение гимнастических элементов        | ➤ Развитие координационных способностей                      | ➤ Составление комплекса утренней гимнастики  | Оценка практического занятия.<br>Дифференцированный зачет |