


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Волжский филиал

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УР  
 /Васильева С.Е./  
«14» мая 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
БД.06 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт  
промышленного оборудования (по отраслям)

2021 г.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

предметно-цикловой комиссией

Протокол № 9  
« 14 » 05 . 2021г.

Председатель ПЦК

Шугаева Ю.С. / Шугаева Ю.С./

Адаптированная рабочая программа дисциплины для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разработана в соответствии с примерной образовательной программой учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.) для специальности среднего профессионального образования по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Разработчик:

  
\_\_\_\_\_   
подпись

Мосунов А.А., преподаватель первой категории Волжского филиала Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

Рецензент (внутренний):

Дудова В.Ю., зав. учебной частью Волжского филиала ФГБОУ ВО «ПГТУ»

Рецензент (внешний):

Прохоров Н.Е., преподаватель высшей категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ВИТТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

## 1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа дисциплины для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья БД.06 Адаптивная физическая культура относится к дисциплинам общеобразовательной подготовки и входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин.

Цель учебной дисциплины:

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности и коррекция недостатков физического развития и моторики посредством формирования физической культуры личности студента. Общий объем учебной нагрузки по дисциплине составляет 117 часов, нагрузка во взаимодействии с преподавателем составляет 117 часов.

Содержание дисциплины включает изучение следующих тем:

Тема 1. Основы теоретических знаний.

Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)

Тема 3. Элементы различных видов спорта

Тема 4. Подвижные игры и эстафеты

Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК

Тема 6. Аэробика

Тема 7. Лечебно-профилактический танец

В результате освоения учебной дисциплины БД.06 Адаптивная физическая культура обучающийся должен овладеть предусмотренными ФГОС умениями, знаниями, которые формируют общие и профессиональные компетенции.

| 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  |
| ЛР9             | 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 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;   |
| ПР2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью  |
| ПР3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  |
| ПР4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности  |
| ПР5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |

Текущий контроль проводится в форме устного опроса, тестирования, защиты практических работ, контроля самостоятельной работы. Форма промежуточной аттестации – зачет, дифференцированный зачет.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИРОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Адаптированная рабочая программа дисциплины предназначена для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. БД.06 Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям).

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности и коррекция недостатков физического развития и моторики посредством формирования физической культуры личности студента.

Слагаемыми физической культуры являются: 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.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие *задачи*:

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность, навыки культуры поведения, а также формировать у студентов понятия о том, что забота человека о своем здоровье, физическом развитии, физической подготовленности является не только его личным делом, но и общественным долгом;
- готовить студентов к выполнению требований по теоретическим сведениям, легкоатлетическим и гимнастическим упражнениям и играм;
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- формировать у студентов навыки и привычку самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитывать устойчивый интерес к физической культуре и содействовать внедрению ее в режим дня;
- содействовать формированию у студентов правильной осанки, подтянутости, опрятности и кинестетического контроля;
- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений; развивать память на воспроизведение последовательности движений, двигательных операций и инструкций, внимание к своим движениям и действиям других;
- развивать умения выполнять движения по словесной инструкции, инициативность в движениях, анализ качества их выполнения;
- повышать физиологическую активность органов и систем организма глухих и слабослышащих студентов, а также физическую и умственную работоспособность;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.

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

Адаптированная рабочая программа дисциплины для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья БД.06 Адаптивная физическая культура относится к дисциплинам общеобразовательной подготовки и входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин.

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

| Код<br>ЛР,МР,ПР                 | Умения  | Знания                                     |
|---------------------------------|---|--|
| ЛР1-ЛР13,<br>МР1-МР6<br>ПР1-ПР5 | выполнять индивидуально подобранные комплексы | влияние оздоровительных систем физического |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы страховки и само страховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, футболу при соответствующей тренировке, а также по силовым и скоростно-силовым упражнениям с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> | <p>воспитания на укрепление здоровья;</p> <p>способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> |
|--|--|--|

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной работы</b>  | <b><i>Объем часов</i></b> |
|--|---------------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                         | <b>117</b>                |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>              | <b>117</b>                |
| в том числе:   |                           |
| практические занятия   | 117                       |
| Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета |                           |

### 3.1 СОДЕРЖАНИЕ АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, лекции   | Объем часов |
|--|---|-------------|
| 1  | 2   | 3           |
| <b>Тема 1. Основы теоретических знаний.</b>                          | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>8</b>    |
|  | <b>Основы теоретических знаний</b>  |             |
|  | 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).   | 4           |
|  | Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения). | 4           |
| <b>Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>12</b>   |
|  | Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.  |             |
|  | <b>Практические занятия</b>   |             |
|  | 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           |
|  | Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.  | 2           |
|  | Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.   | 2           |
|  | 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           |
|  | Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.   | 2           |
|  | Упражнения на координацию движений.   | 2           |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| <b>Тема 3.<br/>Элементы различных<br/>видов спорта</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>18</b> |
|  | 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 трусой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба. |           |
|  | <b>Практические занятия.</b>  |           |
|  | Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.  | 2         |
|  | Бег и его разновидности. Бег трусой.  | 2         |
|  | Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.  | 2         |
|  | <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         |
|  | <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         |
|  | <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         |
|  | <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         |
|  | Адаптивные игры: пионербол.   | 2         |
|  | Адаптивные игры: голбол.  | 2         |
| <b>Тема 4.<br/>Подвижные игры и<br/>эстафеты</b>       | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>10</b> |
|  | 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.  |           |
|  | <b>Практические занятия</b>   |           |
|  | Подвижные игры  | 6         |
|  | Эстафеты  | 4         |
| <b>Тема 5.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>24</b> |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| <b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК</b> | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК<br>Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.  |           |
|   | <b>Практические занятия.</b>  |           |
|   | <i>Лечебная гимнастика (ЛФК)</i> , направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.   | 4         |
|   | <i>Лечебная гимнастика (ЛФК)</i> , направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.   | 4         |
|   | Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.   | 8         |
|   | Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.  | 8         |
| <b>Тема 6<br/>Аэробика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>24</b> |
|   | 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. | 8         |
|   | <i>Фитбол-гимнастика (аэробика)</i> : Особенности содержания занятий по фитбол- гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.  | 8         |
| <b>Тема 7 Лечебно-профилактический танец</b>                        | 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         |
|   | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>22</b> |
|   | Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия  |           |

|                                 |  |            |
|---------------------------------|--|------------|
|                                 | <b>Практические занятия.</b>   |            |
|                                 | Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. | 2          |
|                                 | Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.                             | 4          |
|                                 | Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц       | 2          |
|                                 | Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки                    | 4          |
|                                 | Упражнения для профилактики плоскостопия   | 2          |
|                                 | Дыхательная гимнастика   | 4          |
|                                 | Пальчиковая гимнастика   | 3          |
| <b>Дифференцированный зачет</b> |  |            |
| <b>Всего:</b>                   |  | <b>117</b> |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие учебных кабинетов

#### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

**Основное оборудование:** оборудованное футбольное поле, беговые дорожки, оборудованная баскетбольная площадка, площадка для сдачи норм ГТО с элементами полосы препятствий.

#### **Спортивный зал**

Игровой зал для занятий спортивными играми, площадка для мини-футбола, волейбольная и баскетбольная площадки, гимнастическая площадка, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

**Мультимедийное оборудование:** переносной ноутбук Samsung NC 110 – 1 шт., переносной проектор SONY XGA VPL EX5 – 1 шт., экран переносной на стойке для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений – 1 шт. микрофон беспроводной UHF-550 MHz – 1 шт. музыкальный центр LG LM-K3355, выносные колонки.

**Средства обучения:** шведская стенка – 6 секций, гантели - 20 шт., маты - 6 шт., комплект спортивный баскетбольный - 1 шт., сетка волейбольная, для игры в бадминтон - 1 шт., ракетки для игры в бадминтон, баскетбольные щиты с кольцами - 2 шт., волейбольные мячи - 20 шт., баскетбольные мячи – 20 шт., футбольные мячи – 5 шт., обруч гимнастический – 20 шт., коврики гимнастические – 10 шт., штанги с грузами – 3 шт., гири: 16 кг – 3 шт., 24 кг – 3 шт., скамейка гимнастическая – 10 шт., мостик гимнастический – 3 шт., гимнастические стенки – 4 шт., гимнастическое бревно – 1 шт., секундомер – 1 шт., скакалка – 5 шт., планка для прыжков в высоту – 2 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 №lbw-bc-12m-1600-b1); компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168); комплект по для решения основных пользовательских задач (свободно распространяемое по); справочная правовая система "консультант плюс" (договор № рдд\_8001\_п, № рдд\_8002\_п)

#### **Тренажерный зал**

Зал атлетической гимнастики, фойе для игры в теннис

**Средства обучения:** атлетический центр Weider8920 – 1 шт., скамья силовая Weider 234 - 1 шт., велотренажер магнитный Torneo Samba - 1 шт., тренажер "жим ногами вверх" Body-Solid PVLP-156W - 1 шт., тренажер "беговая дорожка" 101-T Sprint - 1 шт., велотренажер магнитный (черный) - 1235 Jazz - 1 шт., тренажер эллиптический магнитный Torneo Madison - 1 шт., тренажер гребной, магнитный Golfstream - 1 шт., тренажер для мышц спины - 1 шт., тренажер для потягивания - 1 шт., доска для пресса - 1 шт., стол теннисный - 1 шт., мячи для тенниса, ракетки.

## 4.2. Информационное обеспечение обучения

### Основная и дополнительная литература

| №№<br>п/п   | Список используемой литературы (печатные издания, электронные издания за последние 5 лет)  | Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС |
|---|--|---|
| <b>ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>  |  |   |
| 1   | Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. — 17-е изд., стер. — М: Издательский центр «Академия», 2017. — 176 с. <a href="http://academia-oscow.ru/reader/?id=288010#copy">http://academia-oscow.ru/reader/?id=288010#copy</a> | Электронный ресурс  |
| 2   | Методические основы фитнес-аэробики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева [и др.]. — Электрон. дан. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 56 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/112482">https://e.lanbook.com/book/112482</a> .  | Электронный ресурс  |
| <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>  |  |   |
| 1   | Рыбакова, Е.В. Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]: учеб. - метод. пособие / Е.В. Рыбакова, С.Н. Голомысова. — Электрон. дан. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. — 40 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/92409">https://e.lanbook.com/book/92409</a> .           | Электронный ресурс  |
| 2   | Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В.М. Бокач. — Электрон. дан. — Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. — 80 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/111699">https://e.lanbook.com/book/111699</a> .     | Электронный ресурс  |
| <b>ОФИЦИАЛЬНЫЕ, СПРАВОЧНО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ И ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ИЗДАНИЯ</b> |  |   |
|   |  |   |

**Лицензионное программное обеспечение:**

| <b>№№<br/>п/п</b> | <b>Производитель</b> | <b>Наименование</b>   |
|-------------------|----------------------|---|
| <b>1</b>          | <b>microsoft</b>     | <b>microsoft access (лицензия №700524030);</b>                                  |
| <b>2</b>          | <b>microsoft</b>     | <b>microsoft office standard (лицензия №66059532 open<br/>96044930zze1711);</b> |
| <b>3</b>          | <b>microsoft</b>     | <b>microsoft project professional (лицензия №700524030);</b>                    |
| <b>4</b>          | <b>microsoft</b>     | <b>microsoft visio professional (лицензия №700524030);</b>                      |
| <b>5</b>          | <b>microsoft</b>     | <b>microsoft visual studio enterprise (лицензия №700524030);</b>                |
| <b>6</b>          | <b>microsoft</b>     | <b>microsoft windows</b>  |
| <b>7</b>          | <b>АСКОН</b>         | <b>компас-3d v17 (лицензия №вг-16-00168);</b>                                   |

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и защиты практических работ.

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения                 |
|---------------------|---|
| личностные:         |   |
| ЛР1                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР2                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР3                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР4                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР5                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР6                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР7                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР8                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР9                 | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР10                | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР11                | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР12                | Текущий контроль: наблюдение  |
| ЛР13                | Текущий контроль: наблюдение  |
| метапредметные:     |   |
| МР1                 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий |
| МР2                 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий |
| МР3                 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий |
| МР4                 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий |
| МР5                 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий |
| МР6                 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических заданий |
| предметные:         |   |

|     |  |
|-----|--|
| ПР1 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете |
| ПР2 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете |
| ПР3 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете |
| ПР4 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете |
| ПР5 | Текущий контроль: оценка правильности выполнения практических работ. Промежуточная аттестация: выполнение практических заданий на зачете и дифференцированном зачете |

## **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 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 2022-2023 учебный год по дисциплине БД.06 Адаптивная физическая культура.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Раздел 4 Условия реализации учебной дисциплины (п.4.2 Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК общеобразовательных и информационных дисциплин.

«30» августа 2022г. (протокол № 1).

Председатель ПЦК  /Шугаева Ю.С./

### **Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год**

Дополнения и изменения к рабочей программе на 2023-2024 учебный год по дисциплине БД.06 Адаптивная физическая культура.

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Раздел 4 Условия реализации учебной дисциплины (п.4.2 Информационное обеспечение реализации учебной дисциплины) внесены изменения в список основной и дополнительной литературы.

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК общеобразовательных и информационных дисциплин.

«31» августа 2023г. (протокол № 1).

Председатель ПЦК  /Шугаева Ю.С./