Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.06.2023 17:13:54
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)

Кафедра гуманитарных дисциплин

Утверждена
на заседании Ученого совета
«30» мая 2022 г.
протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-проектной работе
_____ Н.А. Попова
30 мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННАЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:
09.02.07 Информационные системы и программирование

Уровень базового образования обучающихся:
Среднее общее образование

Вид подготовки:
Базовый

Квалификация выпускника:
Разработчик веб и мультимедийных технологий

Профиль:
Технологический

Форма обучения:
Очная

Челябинск 2022

Рабочая программа адаптационной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547 и примерной основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Автор-составитель: Жарикова И.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры гуманитарных дисциплин.

Протокол № 10 от 30.05.2022 г.

Заведующий кафедрой гуманитарных дисциплин Н.А. Ходак

Содержание

1. Общая характеристика рабочей программы адаптационной дисциплины 4
2. Структура и содержание адаптационной дисциплины 4
3. Условия реализации адаптационной дисциплины 17
4. Контроль и оценка результатов освоения адаптационной дисциплины 20

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место адаптационной дисциплины в структуре образовательной программы

Адаптационная дисциплина является обязательной частью гуманитарного и социально–экономического цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения адаптационной дисциплины:

В рамках программы адаптационной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

КОД	Умения	Знания
ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8	- 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	- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - Основы здорового образа жизни; - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - Средства профилактики перенапряжения

Личностные результаты реализации программы воспитания

Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);	**ЛР 1**
Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности	**ЛР 5**
Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям	**ЛР 6**
Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей	**ЛР 8**
Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков	**ЛР 11**
Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь	**ЛР 12**
Демонстрирующий готовность и способность к образованию, в том числе	**ЛР 18**

самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	
Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**ЛР 27**
Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается.	**ЛР 28**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем адаптационной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**	**1 семестр**	**2 семестр**	**3 семестр**	**4 семестр**	**5 семестр**	**6 семестр**
Объем образовательной программы дисциплины	**168**	**32**	**36**	**32**	**22**	**34**	**12**
в том числе:							
теоретическое обучение	**8**	2	-	2	-	2	2
практические занятия	**160**	30	36	30	22	32	10
самостоятельная работа	**-**	-	-	-	-	-	-
Промежуточная аттестация в форме		Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание адаптационной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	5
1 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Написание и защита реферата. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и		

	производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
Тема 1.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Волейбол Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование.		
Тема 1.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения		

	йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов).		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
2 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
Тема 1.3. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.		

	Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу.		
Тема 1.4. Плавание	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8,

			10-12,27,28
3 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Написание и защита реферата. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма. Выполнение контрольных упражнений (тестов).		
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		
Тема 1.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4
	Волейбол		

	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. *Футбол (для юношей)* Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Ролевая игра.		ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28

Тема 1.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника		

гимнастика	безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение практического задания. Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
4 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Разбор конкретных ситуаций. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.2. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		

Тема 1.3. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6
	Баскетбол Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении,		

	прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра. Выполнение тестов по баскетболу. *Футбол (для юношей)* Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Разбор конкретных игровых ситуаций. Ролевая игра.		ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
Тема 1.4. Плавание	**Содержание учебного материала**	6	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6.	**Содержание учебного материала**	6	ОК3

Виды спорта по выбору	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
5 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Учебно-методические занятия	**Содержание учебного материала**	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э. Н. Вайнеру). Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. Выполнение контрольных упражнений (тестов).		
Тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.3. Гимнастика	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании		

	напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение практического задания.		ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
Тема 1.4. Спортивные игры.	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Тестирование. *Баскетбол.* Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита-перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Тестирование. *Футбол (для юношей.* Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, ломанные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
Тема 1.5. Плавание	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь		

	пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений.		
Тема 1.6. Виды спорта по выбору. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах. Дыхательная гимнастика	**Содержание учебного материала**	4	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. *Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.* Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. *Дыхательная гимнастика.* Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Современные методики дыхательной гимнастики (Лобановой-Поповой, Стрельниковой, Бутейко). Выполнение контрольных упражнений (тестов). Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		
6 семестр			
Раздел 1. Практическая часть			
Тема 1.1. Плавание	**Содержание учебного материала**	2	ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Лекция по технике безопасности		
	Учебно-тренировочные занятия	10	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и		

	в бассейне. Разбор конкретных ситуаций. Самоконтроль при занятиях плаванием. Выполнение контрольных упражнений. Написание и защита реферата.		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет		ОК3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР- 1,6,8, 10-12,27,28
	Всего:	**168**	

2.3. Перечень примерных тем рефератов

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Студенты специального медицинского отделения, а также пропустившие 50% занятий по уважительной причине, сдают зачет по теоретическому разделу в виде реферата.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Лечебная физкультура при данном заболевании (диагнозе).
3. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
4. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
5. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
6. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физкультуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
7. Современные оздоровительные системы.
8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
10. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
12. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
13. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
14. Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья при заболевании (диагнозе).
15. Средства и методы развития основных физических качеств (сила, ловкость, быстра, выносливость, гибкость).
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
18. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
19. Сила и методика ее развития.
20. Быстрота и методика ее развития.
21. Выносливость и методика ее развития.
22. Ловкость и методика ее развития.
23. Гибкость и методика ее развития.
24. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
25. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
26. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
27. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
29. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
30. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий для практических занятий, лабораторий, мастерских	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	**Спортивный зал**	***Материальное оснащение:*** Баскетбольные щиты-2 шт. Баскетбольные кольца -2 шт. Баскетбольные мячи – 30 шт. Скамейки большие – 6 шт. Скамейки маленькие -5 шт. Волейбольные стойки – 2 шт. Защита на волейбольные стойки -2 шт. Волейбольная сетка – 1 шт. Волейбольные мячи – 30 шт. Стойки для мячей -3шт. Фитбол мячи – 20 шт. Обручи -20 шт. Скакалки маленькие – 20 шт. Скакалки большие – 20 шт. Защитные сетки на окна -2 шт. Защитные сетки на стены -2 шт. Гимнастическое бревно -1 шт. Гимнастический мост -1 шт. Акробатическая дорожка -1 шт. Гимнастические коврики – 40 шт. Спортивные маты -10 шт. Перекладина – 1 шт. Шведская стенка – 8 шт. Подвесные перекладины – 4 шт Съемные подвесные перекладины – 4 шт. Ракетки для батминтона-20 шт. Воланы бадминтонные – 50 шт. Утяжелители – 10 пар Насос – 1 шт. Короба для лыж – 10 шт. Эстафетные палочки – 10 шт. Секундомер – 2 шт. Шкафы для огнетушителей -2 шт. Кубики для челночного бега -6 шт. Гимнастические палочки -20 шт. Медбол -20 шт. Ворота мини-футбольные (гандбольные) 2 шт.
2.	**Плавательный бассейн**	Плавательный бассейн размером 25х12. Трехступенчатая очистка воды: хлор, ультрафиолет, озоновая установка. Наличие специальных помещений в бассейне: - душевые для девушек; - душевые для юношей; - сауна; - раздевалки для девушек; - раздевалки для юношей. *Оборудование:* Спасательная вышка– 1 шт. Спасательные круги — 3 шт.

		- Нарукавники – 20 шт. Магнитофон – 1 шт. Плавательные доски – 40 шт. Детские надувные круги – 25 шт. Нарукавники – 20 пар Спасательные шесты - 2 шт. Пылесос – 1 шт. Лавки — 17шт. Корзина для инвентаря – 4 шт.
3.	**Тренажерный зал № 308а**	Тренажеры на различные группы мышц -2 Тренажер старт-жим -1 Скамья для отжима - 1 Стойка для приседания со штангой- 2 Гантели различной массы - 26 Беговая дорожка - 1 Зеркала - 4 - Маты - 4.
4.	**Лазерный стрелковый тир**	▪Электронная мишень «Рубин» (ЭМ-2) – 2; ▪Интерактивный лазерный тир «Рубин»-ИЛТ-110 «Кадет» – 1; ▪Лазерная камера «Рубин» (CMOS/640* 480/30fps/упр. Пр-ма «Laser Ruby») – 1; ▪Лазер. автомат Калашникова ЛТ-110 АК – 1; ▪Лазер. пистолет Макарова ЛТ – 110 ПМ (с ограничителем ход курка) – 1; Программа «Защитник Отечества» –1;
5.	**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**	Открытая площадка для игровых видов спорта ▪ поле для игры в мини-футбол; ▪ площадка для игры в волейбол; ▪ площадка для занятий фитнесом; Беговая дорожка - 200 м Полоса препятствий (земляное основание – отсев): препятствие «Ров», «Лабиринт», «Забор с наклонной доской», «Разрушенный мост», «Разрушенная лестница», «Стенка с двумя проломами», «Одиночный окоп для стрельбы и метания гранат» Брусья Габаритные Турники разноуровневые
6.	**Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет № 122**	*Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:* Автоматизированное рабочее место библиотекаря - 6 шт. Автоматизированное рабочее место читателей - 3 шт. Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ - 1 шт. Принтер-2 Сканер -1 Стеллажи для книг -97 Кафедра – 3 Выставочный стеллаж- 7 Каталожный шкафа -4 Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы) – 80 Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет», обеспечены контентной фильтрацией.
7.	**Помещение для самостоятельной работы**	*Материальное оснащение, компьютерное и интерактивное оборудование:*

	№ 328	Автоматизированные рабочие места обучающихся - 3 шт. Плазма -1 шт. Сканер -1 шт Столы - 14 шт. (2-х местные) Стулья-28 шт. Выставочный стенд -2 шт. Флипчарт-1 шт. Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет», обеспечены контентной фильтрацией.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Печатные издания

1. Физическая культура [Текст]: учеб. для СПО / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И.Погадаев. - 19- е изд.,стер. - М.: Академия, 2018. - 176 с.: ил. - (Профессиональное образование).

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для спо / Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2020. — 493 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448586 (дата обращения: 22.09.2020).
2. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для спо / Д.С. Алхасов. — Москва: Юрайт, 2020. — 191 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/454184 (дата обращения: 22.09.2020).
3. Физическая культура: учебное пособие для спо / Е.В. Конеева [и др.]; под редакцией Е.В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 599 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/465965 (дата обращения: 22.09.2020).
4. Физическая культура: учебник и практикум для спо / А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Юрайт, 2020. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448769 (дата обращения: 22.09.2020).
5. Ягодин, В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для спо / В.В. Ягодин. — Москва: Юрайт, 2020. — 113 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456547 (дата обращения: 22.09.2020).
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для спо / А.А. Зайцев, В.Ф. Зайцева, С.Я. Луценко, Э.В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 227 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/458712 (дата обращения: 22.09.2020).

Дополнительные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для спо / Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. — Москва: Юрайт, 2020. — 125 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/453245 (дата обращения: 22.09.2020).
2. Пельменев, В.К. История физической культуры: учебное пособие для спо / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2020. — 184 с. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448720 (дата обращения: 22.09.2020).
3. 3. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для спо / Н.В. Балышева, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина, А.Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2020. — 149 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457504 (дата обращения: 22.09.2020)..

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения адаптационной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных физических упражнений (тестов), а также выполнения обучающимися практических заданий, заданий, реферата.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.