

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 06.06.2026 11:49:43
Уникальный программный ключ:
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «КУБАНСКИЙ ИПО»)**

ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

**09.02.11 РАЗРАБОТКА И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММНЫМ
ОБЕСПЕЧЕНИЕМ**

направленность программы: Веб-разработка

Краснодар, 2026

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по КОД и УМР

_____/ Т.В. Першакова
28.05.2026 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

_____/ О.Л. Шутов
Приказ №38-О от 28.05.2026 г.**ОДОБРЕНО**

Педагогическим советом

Протокол №6 от 28.05.2026 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании УМО

«Физическая культура»

Протокол №5 от 15.05.2026 г.

Председатель _____ /А.Г. Перфильева

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработана для студентов инклюзивных групп, включающих инвалидов и лиц с ОВЗ на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.02.2025г. №138, зарегистрированного в Минюсте России 31 марта 2025 г. № 81696), с учетом Требований к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (письмо Департамента подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки Российской Федерации 18 марта 2014 г. N 06-281), Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утвержденные Минобрнауки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830, с целью создания условий для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Организация-разработчик: АНПОО «Кубанский ИПО»

Разработчик:

Перфильева А.Г., преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это комплекс мер, направленных на реабилитацию и адаптацию к социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также на преодоление психологических барьеров.

Она помогает людям с ОВЗ поддерживать и улучшать физическое состояние, развить двигательные навыки и социальные навыки, а также способствует лучшей интеграции в общество.

Адаптивная физическая культура – это вид физической культуры, которая, с одной стороны, адаптирована для людей с ОВЗ (с двигательными, ментальными расстройствами и пр.), а, с другой стороны, она увеличивает возможность адаптации людей с отклонениями в здоровье к жизни в обществе.

За счет развития мышечной и сенсорных систем улучшается самоконтроль и управление своим телом, что положительно сказывается на освоении социально-бытовых навыков и самостоятельности.

Благодаря занятиям в группе, взаимодействию с преподавателем и сверстниками улучшаются навыки коммуникации и социализации.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих и профессиональных компетенций:

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

ПК 2.1. Проектировать модули программного обеспечения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Адаптивная физкультура (АФК) — набор мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию лиц с ОВЗ к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

Цель АФК — улучшить и гармонизировать качества обучающегося с ОВЗ с помощью социальных и гигиенических факторов, физических упражнений.

Среди задач адаптивной физкультуры:

- сохранить и укрепить здоровье занимающегося;
- восстановить двигательные навыки и мышечную деятельность;
- развить познавательные навыки, обеспечить эмоциональный комфорт;
- сформировать дополнительные навыки — спортивные игры.

К основным видам адаптивной физической культуры относят адаптивные:

- спорт;
- двигательная реакция;
- физическая рекреация;
- физическое воспитание;
- физическая реабилитация.

АФК направлена на социальную реабилитацию и включает в себя знания из таких областей, как медицина, физкультура, социальная педагогика. Адаптивная физкультура выполняет пять функций, представленных в таблице:

Функции адаптивной физической культуры	В чем заключается помощь
Социальная	Адаптация к социальной среде и улучшение коммуникативных навыков.

Профилактическая	Предотвращение развития заболеваний, улучшение состояния здоровья.
Реабилитационная	Восстановление физических способностей людей с ОВЗ, а также реабилитация после заболевания или травмы.
Коррекционно-педагогическая	Преодоление физических и психологических барьеров, возникающих по причине полученных травм, заболеваний, инвалидности.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ПК2.1	<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности – <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i> – <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i> 	<ul style="list-style-type: none"> – основы здорового образа жизни; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	172
<i>в том числе вариативная часть</i>	26
- теоретическое обучение	8
- практические занятия	164
в т.ч. дифференцированный зачет, зачеты	8
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание	164
- самостоятельная работа	-
- промежуточная аттестация	8
в том числе:	
дифференцированный зачет, зачеты	

2.2. Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов				
	Всего	самостоят. работа	в т.ч. в форме профессионально- ориентированного содержания	теоретич. обучение	практич (семинар.) занятия
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	46	-	42	4	42
Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	46	-	42	4	42
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	42	-	40	2	40
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	42	-	40	2	40
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	34	-	32	2	32
Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	34	-	32	2	32
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	22	-	22	-	22
Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	22	-	22	-	22
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	20	-	20	-	20
Тема 5.1. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	20	-	20	-	20
Зачёт	6	-	6	-	6
Дифференцированный зачёт	2	-	2	-	2
Всего по дисциплине	172	-	164	8	164

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура		46	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
Тема 1.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	46	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	2	
	2. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Знакомство студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины, знакомство с библиотечными ресурсами. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса. Личная гигиена и самообразование студентов в профессиональных образовательных учреждениях	2	
	В том числе, практических занятий	42	
	ПЗ №1 Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	ПЗ №2 Основы здорового образа жизни студента.	2	
	ПЗ №3 Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	2	
	ПЗ №4 Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	ПЗ №5 Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	2	
	ПЗ №6 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой	2	
	ПЗ №7 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях лечебной физической культурой	2	
	ПЗ №8 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой	2	
	ПЗ №9 Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	
ПЗ №10 Проведение самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2		
ПЗ №11 Обучение упражнениям на гибкость.	2		
ПЗ №12 Выполнение упражнений на гибкость	2		

	ПЗ №13	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
	ПЗ №14	Выполнение упражнений на формирование осанки.	2	
	ПЗ №15	Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2	
	ПЗ №16	Выполнение упражнений на развитие мышц спины.	2	
	ПЗ №17	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	ПЗ №18	Выполнение упражнений на развитие мышц рук.	2	
	ПЗ №19	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	ПЗ №20	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
	ПЗ №21	Выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Раздел 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура			42	
Тема 2.1 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		42	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
	3. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		2	
	В том числе, практических занятий		40	
	ПЗ №22	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	ПЗ №23	Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика	2	
	ПЗ №24	Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок. Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж.	2	
	ПЗ №25	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корректирующих) упражнений.	2	
	ПЗ №26	ОРУ при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	2	
	ПЗ №27	ОРУ при заболеваниях органов дыхания (хронический бронхит, астма и другие)	2	
	ПЗ №28	ОРУ при заболеваниях органов зрения.	2	
	ПЗ №29	ОРУ при нарушении опорно-двигательного аппарата.	2	
	ПЗ №30	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	2	
	ПЗ №31	Выполнение прыжковых упражнений. Прыжки на двух ногах.	2	
	ПЗ №32	Прыжки с подскоком, попеременные прыжки на левой, правой ноге.	2	
	ПЗ №33	Выполнение упражнений со скакалкой и обручем.	2	
	ПЗ №34	Выполнение упражнений с обручем.	2	
	ПЗ №35	ОРУ. Упражнения с набивными мячами.	2	
	ПЗ №36	ОРУ. На гимнастической скамейке и у скамейки.	2	
	ПЗ №37	ОРУ. Упражнения в балансировании	2	
ПЗ №38	Определение уровня морфофункционального состояния АД-артериальное давление.	2		
ПЗ №39	Определение уровня морфофункционального состояния ЖЕЛ – жизненная ёмкость лёгких	2		
ПЗ №40	Определение уровня морфофункционального состояния ФР – физическое развитие.	2		

	ПЗ №41	Определение уровня морфофункционального состояния ЧСС – частота сердечных сокращений	2	
Раздел 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке			34	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
Тема 3.1 Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		34	
	4. Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики		2	
	В том числе, практических занятий		32	
	ПЗ №42	Техника ходьбы.	2	
	ПЗ №43	Строевые упражнения, перестроения в движении.	2	
	ПЗ №44	Упражнения для развития координации.	2	
	ПЗ №45	Обучение технике спортивной ходьбы.	2	
	ПЗ №46	Изучение техники двойного шага, шага левой ноги и шага правой ноги.	2	
	ПЗ №47	Техника легкоатлетических упражнений.	2	
	ПЗ №48	ОРУ. Бег в равномерном и переменном темпе. ОРУ. Бег. Значение темпа и ритма при беге.	2	
	ПЗ №49	ОРУ. Упражнения для коррекции бега.	2	
	ПЗ №50	ОРУ. Бег. Правильное дыхание при беге.	2	
	ПЗ №51	Упражнения для коррекции бега.	2	
	ПЗ №52	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	2	
	ПЗ №53	ОРУ оздоровительная ходьба по определенному маршруту.	2	
	ПЗ №54	Изучение техники скандинавской ходьбы.	2	
	ПЗ №55	ОРУ. Перестроения в движении. Круговая тренировка.	2	
	ПЗ №56	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	2	
ПЗ №57	Подготовительные упражнения для метания.	2		
Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке.			22	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
Тема 4.1 Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		22	
	В том числе, практических занятий		22	
	ПЗ №58	Правила подвижных и спортивных игр. ОРУ закрепить правила и требования безопасности поведения в спортивном зале при проведении подвижных игр	2	
	ПЗ №59	ОРУ правила игры в мини-футбол. Тренировочная игра	2	
	ПЗ №60	ОРУ правила игры в волейбол. Тренировочная игра	2	
	ПЗ №61	Техника игровых действий	2	
	ПЗ №62	Тактика игровых действий	2	
	ПЗ №63	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2	
	ПЗ №64	Подвижные игры с мячом приближённые спортивным.	2	
	ПЗ №65	Волейбол. Повторить стойки и передвижения игрока. Игра в паре.	2	
ПЗ №66	Волейбол. Техника передачи мяча сверху. Работа в парах.	2		

	ПЗ №67	Мини-футбол. Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги.	2	
	ПЗ №68	Мини-футбол. Обучение технике тактике нападения. Обучение технике отбора мяча. Обманные движения.	2	
Раздел 5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке.			20	ОК 04 ОК 08 ПК2.1
Тема 5.1 Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала		20	
	В том числе, практических занятий		20	
	ПЗ №69	Основные приемы спортивной ходьбы.	2	
	ПЗ №70	Основы спортивной ходьбы. Техника способов спортивной ходьбы.	2	
	ПЗ №71	Изучение техники видов опор: одиночная, двойная опора. Перенос маховой ноги	2	
	ПЗ №72	Изучение техники постановки стопы при занятиях спортивной ходьбой.	2	
	ПЗ №73	ОРУ круговая тренировка	2	
	ПЗ №74	Техника спортивной ходьбы. ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	ПЗ №75	ОРУ тренировочное занятие спортивная ходьба	2	
	ПЗ №76	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	2	
	ПЗ №77	Техника перекрестных движений рук, ног, плеч и таза.	2	
ПЗ №78	Механизм отталкивания в ходьбе, беге, стартовая сила.	2		
Зачеты (ПЗ №79, 80, 81)			6	
Дифференцированный зачет (ПЗ №82)			2	
Всего:			172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

- раздевалки (2 шт.)
- душевые комнаты (10 шт.)
- секундомеры (7 шт)
- свистки (7 шт),
- жилетки игровые (20 шт)
- сетка для хранения мячей (7 шт)
- конус игровой (1 шт)
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт)
- аптечка медицинская (1 шт)
- сетка заградительная (1 шт)
- табло игровое (перекидное) (1 шт)
- пульсометр (1 шт.)
- шагомер электронный (1 шт.)
- комплект динамометров ручных (1 шт.)
- тонометр автоматический (1 шт.)
- весы (1 шт.)

Гимнастика:

- стенка гимнастическая (2 шт)
- бревно гимнастическое (1 шт.)
- козел гимнастический (1 шт.)
- конь гимнастический (1 шт.)
- брусья гимнастические разновысокие (1 шт.)
- брусья гимнастические параллельные (1 шт.)
- скамейка гимнастическая (8 шт)
- комплект матов гимнастических (42 шт)
- канат для перетягивания 5 м. (1 шт)
- канат для лазанья с механизмом крепления (1 шт.)
- коврик гимнастический (10 шт)
- обруч гимнастический (20 шт)
- скакалка гимнастическая (100 шт)
- гимнастические резинки (10 шт)
- набивные мячи (3, 5, 7 кг) (25 шт)
- перекладина навесная универсальная (2 шт)
- комплект гантелей обрезиненных (8 шт.)
- скамья атлетическая наклонная (2 шт.)
- сетка для переноса малых мячей (1 шт.)

Атлетические единоборства:

- покрытие для борцовского ковра (1 шт.)
- маты борцовские (1 шт.)
- комплект формы борцовской (15 шт.)

Футбол:

- мяч футбольный № 4 массовый (1 шт)
- ворота для мини-футбола (2 шт)
- сетка для ворот для мини-футбола (2 шт.)

Баскетбол:

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт)
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт)
- щит баскетбольный навесной (2 шт)
- кольца баскетбольные (2 шт)
- мяч баскетбольный № 5 (7 шт.)
- мяч баскетбольный №6 (7 шт.)
- мяч баскетбольный для соревнований (2 шт)

Волейбол:

- мяч волейбольный (15 шт.)
- сетка волейбольная (2 шт.)
- форма спортивная волейбольная (25 шт.)
- антенны волейбольные (2 шт.)
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт)

Бадминтон

- ракетки для бадминтона (30 шт.)
- воланы (30 шт.)

Легкая атлетика

- обрешеченная дорожка для прыжков с места (1 шт.),
- секундомеры (7 шт.),
- метр мерный (1 шт)
- палочки эстафетные (4 шт.),
- рулетка измерительная (1 шт.),
- счетчик для отжимания (1 шт.),
- номера нагрудные (15 шт)
- планка для прыжков в высоту (1 шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт.)
- открытая спортивная площадка (легкоатлетическая дорожка (1 шт.), барьеры легкоатлетические тренировочные (20 шт.), лента финишная (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), сектор для прыжков в длину (1 шт.), игровое поле для мини-футбола (футбола) (1 шт.), площадка игровая баскетбольная (1 шт), площадка игровая волейбольная (1 шт.), полоса препятствий (1 шт.)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд института имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, в том числе рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. Список дополнен новыми изданиями.

3.2.1 Основные источники

1. Муллер, А. Б. *Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования* / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва :

Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583722>

2. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587120>

3.2.2. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584662>

2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585867>

3. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 115 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21717-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587410>

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / Бишаева А.А., Малков В.В. – Москва: КноРус, 2023. – 379 с. – ISBN 978-5-406-08822-7. – URL: <https://book.ru/book/941740>

5. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. – Москва: КноРус, 2024. – 214 с. – ISBN 978-5-406-09867-7. – URL: <https://book.ru/book/932719>

6. Кузнецов, В. С., Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2026. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06391-0. — URL: <https://book.ru/book/929082> — Текст : электронный.

7. Кузнецов, В. С. Физическая культура : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: <https://book.ru/book/940094> — Текст : электронный.

8. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-22085-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/600786>

9. Сидоров, Д. Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 56 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROОбразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/131156> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 61 с. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО

PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/123428> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 520 с. ISBN: 978-5-7695-8775-7

12. Российская физкультурная энциклопедия [Электронный ресурс] – URL: <https://libsport.ru/>

13. Теория и практика физической культуры. [Электронный ресурс] – URL: <http://www.teoriya.ru/ru/journals>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также при выполнении индивидуальных работ и домашних заданий, или в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (в том числе автоматизированности, быстроты выполнения) и т.д.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся с инвалидностью имеет большое значение, поскольку позволяет своевременно выявить затруднения и отставание в обучении и внести коррективы в учебную деятельность.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для студентов с инвалидностью устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту с инвалидностью предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на мероприятиях промежуточной аттестации.

Учебно-методический материал, включающий в себя методические указания для студентов и курс лекций, предоставляется студенту с инвалидностью в печатном и электронном виде. Для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата используются альтернативные устройства ввода информации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
знания: - основ здорового образа жизни; - роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	– понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – ведёт здоровый образ жизни; – понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии; – проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями различной направленности	Текущий контроль: – оценка выполнения индивидуальных заданий, письменных контрольных работ, – опрос, – оценка выполнения рефератов, – прием адаптированных контрольных тестов Промежуточная аттестация: - зачет, дифференцированный зачет
уметь – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии / специальности применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	– использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Текущий контроль: – оценка контрольных нормативов, – тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта) – выполнение комплекса упражнений. – регулирование физической нагрузки,

<ul style="list-style-type: none"> - <i>активно принимать участие в формировании сильной и эффективной команды</i> - <i>брать ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий</i> 	<p>профессии/ специальности</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>принимает участие в командной работе;</i> - <i>ответственно относится к выполнению заданий</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - прием адаптированных контрольных тестов <p>Промежуточная аттестация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зачет, дифференцированный зачет
---	--	---