

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования  
Московской области «Университет «Дубна» -  
Лыткаринский промышленно-гуманитарный колледж



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**АД.01 АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*название дисциплины*

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования  
(по отраслям)**

*код и наименование профессии*

Форма обучения

очная

Город Лыткарино, 2020 г.


Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**.

Автор программы: Сивов И.С., преподаватель физ. Культуры \_\_\_\_\_

Рабочая программа рассмотрена на заседании цикловой методической (предметной) комиссии общегуманитарных и социально - экономических дисциплин

Протокол заседания № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель цикловой методической (предметной) комиссии

Аникеева О.Б. 

Руководитель библиотечной системы



Романова М.Н.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Паспорт рабочей программы дисциплины**

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

### **2. Структура и содержание учебной дисциплины**

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### **3. Условия реализации рабочей программы дисциплины**

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.2. Специальные условия реализации программы учебной дисциплины

3.3. Информационное обеспечение обучения

3.4. Кадровое обеспечение обучения

### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

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

### **1.1. Место дисциплины в структуре адаптированной образовательной программы:**

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптационная физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

При необходимости в соответствии с индивидуальным учебным графиком, разработанным для конкретного обучающегося с инвалидностью и/или ОВЗ, сроки освоения дисциплины могут быть увеличены при сохранении ее общей трудоемкости.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующей цели:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда.

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Специалист должен обладать общими **компетенциями**:

ОК 02. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.

ОК 03. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 06. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

**Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 256 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов;

самостоятельной работы обучающегося – 83 часа;

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы учебной дисциплины, <i>из них:</i>	256

<b>Во взаимодействии с преподавателем,</b> <i>в том числе:</i>	<b>170</b>
лекции	3
практические занятия	168
консультации	2
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>83</b>
<b>Промежуточная аттестация</b> Форма аттестации – Дифференцированный зачет 2, 3 семестры, Зачет 1 семестр	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.0АД.01 Адаптационная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретико-практические основы физической культуры</b>			
	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>2</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6</b>
	Инструктаж по технике безопасности и охране труда. <b>Практические занятия № 1-7.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания.	<b>7</b>	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Подготовка докладов о формировании здорового образа жизни, предупреждения профессиональных заболеваний.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2. Учебно-тренировочный (физическая культура и спорт для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта)</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<i>Содержание учебного материала</i>	<b>22</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6</b>
	<b>Практические занятия № 8-29.</b> Обучение, закрепление и совершенствование основным методикам ходьбы, бега, прыжков, способствующих развитию быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств, внимания и координации движений. Техника выполнения высокого старта. Специальные упражнения для освоения бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Эстафетный бег. Техника стартового разгона на средние дистанции. Техника выполнения низкого старта. Бег на короткие дистанции 20м, 30м. Техника спортивной ходьбы. Техника челночного бега. Челночный бег 4раза по 9м. Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.		

	Техника метания гранаты, теннисного мяча. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6
	Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. Воспитание физических качеств		
<b>Тема 2.2. Спортивные игры – волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	23	ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6
	<b>Практические занятия № 30-52.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствования опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		
	Правила и судейство игры волейбол. Стойки и перемещения. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Техника прямой подачи снизу. Техника прямой подачи сверху. Прием мяча снизу. Техника нападающего удара. Техника блокирования. Тактика игры в защите и нападении. Учебно-тренировочная игра бхб.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья Значение волейбола в физической подготовке студентов	1	ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6
<b>Тема 2.3. Спортивные игры – баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6
	<b>Практические занятия № 53-74.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствование взрывной силы, развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		

	<p>Правила безопасности на уроках баскетбола. Судейство и правила игры.  Ведение мяча.  Броски мяча по кольцу из разных точек.  Вырывание и выбивание мяча.  Ловля и передача мяча.  Броски по кольцу в прыжке.  Перехват мяча. Накрывание мяча  Ловля мяча после отскока от щита.  Тактика игры в защите и нападении. Стритбол.  Тактика игры в защите и нападении. Игра 5x5.</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6
	Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений Значение баскетбола как средства физического воспитания		
<b>Тема 2.4. Спортивные игры – футбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	23	ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6
	<b>Практические занятия № 75-97.</b> Развитие двигательных умений и навыков, совершенствование опыта двигательной деятельности, совершенствование технико-тактических действий, развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции движения, формирование двигательной активности; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности		
	Ведение мяча в футболе. Обманные приемы. Короткие и средние передачи мяча в парах. Удары по летящему мячу. Остановка мяча. Отбор мяча. Выход два на одного. Тактика игры в защите и нападении.		
<b>Тема 2.5. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	22	ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6
	<b>Практические занятия № 98-119.</b> Обучение, закрепление, совершенствование индивидуально подобранных комплексов оздоровительной физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, индивидуально подобранных композиций из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Индивидуально		



	<p>ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.</p> <p>Техника безопасности. Строевые упражнения. Повороты, перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с набивными мячами.</p> <p>Элементы акробатики - перекаты, кувырки.</p> <p>Стойка на лопатках, на голове (ю), «мост» (д).</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Эстафеты, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.</p> <p>Развитие силовых качеств пояса верхних конечностей.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц ног.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц брюшного пресса.</p> <p>Развитие силовых качеств мышц груди и спины.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.</p>		
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6</b>
	Специальные физические упражнения при нарушениях осанки		
<b><i>Тема 2.6. Лыжная подготовка.</i></b>	<b><i>Содержание учебного материала</i></b>	<b>23</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6</b>
	<b>Практические занятия № 120-142.</b> Передвижение на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах, технику лыжных ходов, подъемы, спуски, повороты, действия по предупреждению обморожений и травм. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>1</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6</b>
	Меры предупреждения травматизма и обморожения		
<b>Раздел 3. Огневая подготовка</b>			

<b>Тема 3.1. Огневая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6</b>
	Требование хранению и сбережению оружия и боеприпасов. Основание и порядок выдачи оружия и боеприпасов. Чистка, смазка и хранение оружия. <b>Практическое занятие № 143-154.</b> Характеристика оружия. Сведения из внутренней баллистики. Явление выстрела, его периоды. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость полета пули. Отдача оружия.	<b>12</b>	
<b>Раздел 4. Контрольно-оценочный (критерии результативности занятий)</b>			
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	<b>ОК 2, 3, 6, 10, 14, ПК 1.6</b>
	<b>Практические занятия № 155-168.</b> Формирование оценки освоения учебного материала. Выполнение рабочей учебной программы оценивается по трем разделам учебной деятельности: теоретическому и учебно-тренировочному. Условием допуска к контрольным заданиям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Критерием освоения студентом учебного материала является оценка регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий в виде тестов и упражнений.		
	<b>Дифференцированный зачет.</b> Контрольно-итоговые испытания.	<b>2</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>170</b>	
	<b>Самостоятельная работа:</b>	<b>170</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>340</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый лазерный интерактивный тир.

##### Специальное оборудование:

Спортивный зал: волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические маты – 8 штук, гимнастический конь – 1 шт., гимнастический мостик – 1 шт., штанга – 1 шт., гири – 1 шт., гимнастические скамейки – 8 шт., гимнастические лестницы – 10 шт., теннисные столы – 1 шт.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле - стандартные ворота - 2шт.; баскетбольная площадка - 2 металлические стойки с баскетбольными корзинами; волейбольная площадка - металлические стойки для крепления в/б сеток; прыжковая яма для прыжков в длину с разбега.

Помещение, в котором обучаются лица с ОВЗ, оборудовано аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой, мультимедийной системой.

Обучение лиц с ОВЗ предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема передачи учебной информации в доступных формах.

#### 3.2. Специальные условия реализации программы учебной дисциплины

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

*для лиц с нарушениями зрения:*

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме на языке Брайля;

*для лиц с нарушениями слуха:*

- в печатной форме;
- в форме электронного документа; для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;

*для лиц с нервно-психическими нарушениями (расстройства аутистического спектра, нарушения психического развития)* используется текст с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

#### 3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Обучающиеся с нарушениями слуха обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т.д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

##### 3.3.1. Печатные издания

###### Основные источники:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : Учебное пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2016.
2. Григорьева И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : Учебное пособие / И. В. Григорьева. - Воронеж : ВГЛТА, 2016.
3. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Е. Л. Чеснова. -

М. : Директ-Медиа, 2016.

4. Чеснова Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : Практикум: Учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2016.

#### **Дополнительные источники:**

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Е. С. Григорович; Под ред. Е.С.Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд.,испр. - Минск : Высшая школа, 2014.

#### **Интернет ресурсы:**

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
5. Сайт спортивных новостей и трансляций спортивных праздников, мероприятий, соревнований <http://news.sportbox.ru>
6. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/articles>
7. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями на 6 декабря 2011 года) (редакция, действующая с 1 января 2012 года) <http://docs.kodeks.ru/document/902075039>
8. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport>
9. Правила соревнований <http://www.sportzone.ru>

### **3.4. Кадровое обеспечение обучения**

Совместно с администрацией колледжа условия для профессионального обучения инвалидов и лиц с ОВЗ создают педагог-психолог, социальные педагоги, преподаватели колледжа и другие члены трудового коллектива, осуществляющие подготовку инвалидов и лиц с ОВЗ, выполняющие воспитательные функции и участвующие в организации, проведении и методическом обеспечении образовательного процесса. Медицинский работник совместно с администрацией и педагогами колледжа отвечают за охрану здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и укрепление их психофизического состояния. Реализация ООП СПО по профессии **40.02.02. Правоохранительная деятельность** в колледже обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля) и требованиям профессионального стандарта «Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования» (утвержден Приказом Минтруда России от 08.09.2015 N 608н.). Педагогические работники, участвующие в реализации основной образовательной программы, прошли курсы повышения квалификации и ознакомлены с психофизическими особенностями обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и учитывают их при организации образовательного процесса, владеют педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся. Часть из них проходят профессиональную переподготовку в области технологий инклюзивного образования, специальной педагогики или специальной психологии. Для оказания помощи в освоении учебного материала, объяснения и подкрепления содержания модулей, для дополнительных индивидуальных консультаций и занятий с обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья привлекаются хорошо успевающие обучающиеся. Согласно актуальным нормативным документам уделяется внимание индивидуальной работе специалистов сопровождения и преподавателей с обучающимися инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в таких формах взаимодействия, как: аргументативноориентированное разъяснение, контекстно углубленное изучение учебного материала, индивидуальная социокультурная работа. Эти формы работы способствуют установлению неформального лично значимого контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, образованию межпоколенных микросоциумов.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты освоения программы (компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценок (шкала оценок)
<b>Указывается код и наименование компетенции</b>			
<p>ОК 02. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной ориентации.</p> <p>ОК 03. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 06. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Выбор и применение методов и способов решения задач, оценка их эффективности и качества</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.</p>	<p>Анализ ситуаций в ходе решения стандартных и не стандартных задач</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</p>
<p>ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической</p>	<p>Взаимодействие: - с обучающимися преподавателями, мастерами в ходе обучения; - при выполнении коллективных заданий, проектов; - с потребителями и коллегами в ходе</p>	<p>Спортивные игры и упражнения выполненные по нормативам</p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.</p> <p><b>Оценка «хорошо»</b> <i>выставляется студенту</i>, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно»</b> <i>выставляется студенту</i>, который</p>

<p>подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности. ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.</p>	<p>производственной практики</p>		<p>при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов. <b>Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.</b></p>
--	----------------------------------	--	---

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины АД.01 Адаптационная физическая культура осуществляется в ходе текущего контроля индивидуальных образовательных достижений, промежуточной и итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС СПО по профессии **40.02.02. Правоохранительная деятельность** для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям основной образовательной программы создаются фонды оценочных средств, позволяющие оценить умения, знания, практический опыт и сформированные (формируемые) компетенции.

**Эти фонды включают:**

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов колледж при необходимости обеспечивает адаптацию оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости.

Основными **способами адаптации** оценочных материалов являются:

*Для лиц с нарушениями зрения:*

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

*Для лиц с нарушениями слуха:*

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Текущий контроль результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения 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 и т.д.

Конкретные способы и формы организации и проведения текущего контроля определяются преподавателем (мастером производственного обучения).

При проведении промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение промежуточной аттестации для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей при прохождении промежуточной аттестации;

- присутствие при необходимости в аудитории ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями);
- пользование необходимыми обучающимся техническими средствами при прохождении промежуточной аттестации с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья:

*для слепых:*

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке промежуточной аттестации оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;
- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых.

*для слабовидящих:*

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом.

*для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:*

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по их желанию устная часть аттестационного испытания может проводиться в письменной форме.

*для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):*

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по их желанию письменная часть квалификационного экзамена может проводиться в устной форме. Конкретные организационные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются университетом (филиалом) с учетом ограничений здоровья.

Организация государственной итоговой аттестации выпускников-инвалидов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья заполняется в соответствии с требованиями ФГОС СПО, примерной ООП, с учетом решений образовательной организации.

Для выпускников из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья государственная итоговая аттестация (итоговая аттестация) проводится с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких выпускников (далее - индивидуальные особенности).

При проведении государственной итоговой аттестации (итоговой аттестации) обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение государственной итоговой аттестации (итоговой аттестации) для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с выпускниками, не

имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для выпускников при прохождении государственной итоговой аттестации;

- присутствие в аудитории ассистента, оказывающего выпускникам необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с членами экзаменационной комиссии);
- пользование необходимыми выпускникам техническими средствами при прохождении государственной итоговой аттестации (итоговой аттестации) с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа выпускников в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Дополнительно при проведении государственной итоговой аттестации (итоговой аттестации) обеспечивается соблюдение следующих требований в зависимости от категорий выпускников с ограниченными возможностями здоровья:

*для слепых:*

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке государственной итоговой аттестации (итоговой аттестации) оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, или зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, или надиктовываются ассистенту;
- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых

*для слабовидящих:*

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- выпускникам для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения государственной аттестации (итоговой аттестации) оформляются увеличенным шрифтом.

*для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:*

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по их желанию государственный экзамен может проводиться в письменной форме.

*для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей и отсутствием верхних конечностей):*

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по их желанию государственный экзамен может проводиться в устной форме.

В случае проведения государственного экзамена форма его проведения для выпускников-инвалидов и выпускников с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

При подготовке к докладу (реферату) необходимо разработать план; найти, обработать и усвоить материал литературных источников; изложить собственный материал.

Для этого:

- **студентам с ограничениями опорно-двигательного аппарата** при необходимости использовать адаптивные технические средства (например, включить функцию «сенсорная клавиатура», «управление указателем мыши с клавиатуры», использовать специально



оборудованные джойстики, увеличенные выносные кнопки, клавиатуры с большими клавишами или накладками «Клави́та»).

- **студентам с ограничениями по зрению** прослушать доступный аудио-материал или прочитать тексты, увеличив шрифт на экране монитора компьютера. Рекомендуется использовать экранную лупу и другие визуальные вспомогательные средства, чтобы изменить шрифт текста, межстрочный интервал, синхронизацию с речью и т.д., программы экранного доступа (скринридеры для прочтения текстовой информации через синтезированную речь) и/или включить функцию «экранного диктора» на персональном компьютере с операционной системой Windows 7, 8, 10, Vista, XP. Студентам с полным отсутствием зрения использовать тексты, напечатанные шрифтом Брайля, а для набора текста на ПК – клавиатуры Брайля. В случае отсутствия возможности набора текста на ПК по согласованию с преподавателем возможна запись аудио файла с материалом подготовленным студентом для доклада, объём и формат определяет преподаватель

- **студентам с ограничениями по слуху** в связи с нарушением способности к общению рекомендуется дополнительно уточнить у преподавателя, правильно ли поняли задание, ту ли тему выбрали для подготовки реферата (доклада). После этого можно начать ознакомление с соответствующей литературой.

Применение в ходе доклада презентации повышает интерес к изучаемому материалу, усиливает активность, способствует запоминанию, особенно у студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и ограничения по слуху.

При присутствии в аудитории слабослышащих людей используется звукоусиливающая аппаратура, применение наушников и аппарата воздушно-костной проводимости «Глобус».

Мультимедийная презентация – один из видов творческой самостоятельной работы студентов, особенно студентов с ограниченными возможностями слуха и опорно-двигательного аппарата. При разработке презентации слабовидящими студентами и/или для показа слабовидящим студентам учитываются особенности, которые изложены в конце данного пункта. Незрячим студентам разрешается подготовить доклад на выбранную тему без наличия презентации.

К презентациям, рассчитанным для показа **обучающимся с нарушенным зрением**, учитываются следующие требования воспринимаемости и понятности:

1. Максимальный объем информации представлен в виде текста, а рисунки и графики имеют текстовое сопровождение.
2. Текст отображен в формате, удобном для инвалидов по зрению (увеличенный шрифт, возможность доступа с использованием синтезатора речи).
3. Презентация нагружена только первостепенной по значимости информацией.
4. Применяются контрастные цвета переднего плана и фона
5. Межстрочный интервал – не менее 1,5, а интервал между абзацами не менее чем в 1,5 раза больше межстрочного.
6. Слабовидящий студент имеет достаточное количество времени, чтобы ознакомиться с информацией на слайдах (возможно предварительно в домашних условиях).
7. Движущиеся, прокручивающиеся, мигающие элементы длятся не менее 5 секунд.
8. Каждый слайд имеет заголовок, отражающий его тематику, для осуществления удобной навигации.

Если в аудитории присутствуют **обучающиеся с нарушением слуха**, то звуковая дорожка дублирует информацию слайда либо бегущей строкой, либо сурдопереводом.

Для самообразования студентам с ограниченными возможностями здоровья могут понадобиться адаптивные технические средства, снижающие степень дискомфорта в процессе обучения в соответствии с их нозологией:

**студенты с ограничениями опорно-двигательного аппарата** могут воспользоваться:

- функцией «сенсорная клавиатура»,
- функцией «управление указателем мыши с клавиатуры»,
- специально оборудованными джойстиками.

**студенты с ограничениями по зрению** могут:

- прослушать доступный аудиоматериал
- прочитать тексты, увеличив шрифт на экране монитора компьютера

- использовать экранную лупу программы экранного доступа» (на ПК с ОС Windows 7, 8, 10, Vista, XP)
- использовать скринридеры (для прочтения текстовой информации через синтезированную речь)» (на ПК с ОС Windows 7, 8, 10, Vista, XP)
- включить функцию «экранного диктора» (на ПК с ОС Windows 7, 8, 10, Vista, XP)
- воспользоваться другими визуальными вспомогательными средствами, чтобы изменить шрифт текста, межстрочный интервал, синхронизацию с речью и т.д.
- использовать тексты, напечатанные шрифтом Брайля, а для набора текста на ПК – клавиатуры Брайля (если у студента полностью отсутствует зрение).

**студенты с ограничениями по слуху могут:**

- воспользоваться индивидуальными техническими средствами (аппараты «Глобус», «Монолог», индивидуальными слуховыми аппаратами, компьютерной аудио гарнитурой, наушниками и т.д.) при прослушивании необходимой информации, а также услугами сурдопереводчика.
- Таким студентам рекомендовано больше времени уделять внеаудиторной самостоятельной работе с учебными пособиями, наглядными пособиями, иллюстративным материалом, а также общению с преподавателем.

### Контрольные физические упражнения для основной медицинской группы

#### 3, 5, 7 семестр

Контрольные упражнения	оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)</i>	11 5	12 0	125	130	135	120	130	135	140	145
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</i>	25	30	35	40	45	4	6	8	10	12
<i>Сгибание и разгибание рук в висе (раз)</i>	5	7	9	12	15					
<i>Подъем ног до угла в висе на гимнаст. стенке (раз)</i>						8	10	12	15	17
<i>Наклон вперед из положения, сидя (см.)</i>	-3	0	7	9	11	6	8	11	14	17

#### 4, 6, 8 семестр

Контрольные упражнения	оценка в баллах									
	Юноши					Девушки				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<i>Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)</i>	11 5	12 0	125	130	135	120	130	135	140	145
<i>Прыжок с места (см.)</i>	20 5	22 0	230	235	240	150	160	168	180	190
<i>Подъем туловища за 30 сек. (раз)</i>	21	24	26	28	30	14	18	21	24	26
<i>Вис на перекладине (сек.)</i>						8	10	11	13	15
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)</i>	5	7	9	12	15					

#### Критерии оценки:

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 15 до 20 баллов.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 10 до 15 баллов.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал от 5 до 10 баллов.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который при выполнении 4 упражнений набрал 5 и меньше баллов.

**Темы рефератов для временно освобожденных от практических занятий студентов по состоянию здоровья и для специальной медицинской группы.**

Тема 1. Физическая культура как общественное явление.

Тема 2. Социальные функции физической культуры.

Тема 3. Структура обучения двигательному действию.

Тема 4. Особенности обучения в Физическом воспитании (принципы и методы обучения двигательным действиям).

Тема 5. Формы организации занятий физическими упражнениями студентов.

Тема 6. Воспитание дисциплины у студентов на учебных занятиях по физической культуре.

Тема 7. Методика проведения учебных занятий со студентами, освобожденными от занятий физическими упражнениями.

**Структура и содержание реферата**

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

**Наименование элементов курсовой работы**

**количество страниц**

1. Титульный лист (приложение 2)	1
2. Содержание работы (приложение 3)	1
3. Введение	1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана)	7-10
5. Заключение	1-2
6. Список использованной литературы, не менее трех источников	1
7. Приложение (дополнительные материалы)	3-5

**Порядок защиты реферата**

К защите может быть допущен студент, реферат которого получил положительную оценку руководителя. Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.

Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно». В случае если реферат написан неудовлетворительно, студент перерабатывает написанное или выполняет работу вновь по согласованию с преподавателем.

Студент, не защитивший реферат, не допускается к сдаче теоретического зачета и не аттестуется.

**Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

**Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.**

**Вариант № 1**

**Вопросы**

1. Как называется спортивное сооружение для стрельбы по мишеням из винтовок и пистолетов?
2. Как называется вид спорта, объединяющий единоборства на рапирах, шпагах и саблях?
3. Как называется автономный прибор, позволяющий человеку дышать под водой?
4. Как называется приспособление для прицеливания, расположенное на дульной части ствола?
5. Как сокращенно называются ипподромные состязания рысистых лошадей?
6. Как называется треть игры в хоккее с шайбой?

7. Как называется прибор для регистрации времени с точностью до 0,01 секунды в соревнованиях на скорость?
8. Как по отношению к носу лодки сидят гребцы в академических лодках?
9. Как называется одежда установленного образца в каждом виде спорта?
10. Как называется передвижение фигуры или пешки в шахматах?
11. Как называется в баскетболе бросок мяча, назначенный за нарушение правил игры?
12. Как называется в баскетболе деревянная или пластиковая платформа, к которой крепится корзина?
13. В какой стране самое большое количество велосипедов?
14. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?
15. Как называется начальная стадия шахматной игры?
16. Как называется заключительная стадия шахматной игры?
17. Как называются части теннисной встречи, по которым определяется ее результат?
18. Как называется вид лыжного спорта, включающий элементы акробатики и фигурного катания?
19. Как называется группа пловцов, стартующих одновременно?
20. Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?
21. Как называется биатлонист за промах в стрельбе на 20-километровой дистанции?
22. Как называется биатлонист за промах на 10-километровой дистанции?
23. С какой части поля начинается игра в регби в начале игры и после перерыва?
24. Можно ли в регби препятствовать продвижению противника, захватывая его руками?
25. Как называется самая длинная дистанция в беге?
26. Протяженность марафонской дистанции?
27. Сколько минут продолжается один тайм в футболе?

**Критерии оценки «Вопросов для теоретического зачета для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения практических нормативов»:**

**Оценка «отлично»** выставляется студенту, который правильно ответил на 24 вопроса из 27.

**Оценка «хорошо»** выставляется студенту, который правильно ответил на 23 - 20 вопросов из 27.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который правильно ответил на 19 - 16 вопросов из 27.

**Оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который правильно ответил на 15 и меньше вопросов из 27.

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приводится в фонде оценочных средств.

Методический комплект обеспечения внеаудиторной работы обучающихся по учебной дисциплине включает:

- 1) Перечень видов самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине
- 2) Задания для внеаудиторной работы обучающихся (темы рефератов)
- 3) Перечень теоретических вопросов для самостоятельного изучения обучающимися.