Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 13:46:15
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Уфимский университет науки и технологий»
Бирский филиал
Колледж

ОДОБРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ПЦК педагогических	
дисциплин	Заведующий колледжем
протокол №01 от «30» августа 2026 г.	
Председатель ПЦК	_____ А.А.Русинов
_____ С.В.Якина	«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.14 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

наименование специальности

49.02.02 Адаптивная физическая культура

Квалификация выпускника

Педагог по адаптивной физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уфимский университет науки и технологий», Бирский филиал, колледж.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
1.1. Область применения рабочей программы
1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы
1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы
2.2. Тематический план и содержание дисциплины

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению
4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

6. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности:
49.02.02 Адаптивная физическая культура (укрупнённая группа специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт),
для обучающихся очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина ОП.05 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности относится к общепрофессиональному циклу образовательной программы.
Дисциплина реализуется в рамках обязательной части.
Дисциплина изучается на 3 курсе в 1 семестре.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель дисциплины: формирование у обучающихся системы знаний, умений и практических навыков в области базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности, необходимых для профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре и спорту.

Задачи дисциплины:

- освоение теоретических основ и методики преподавания базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание);
- ознакомление с новыми и нетрадиционными видами физкультурно-спортивной деятельности, адаптированными для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- овладение умениями планирования, организации и проведения занятий по различным видам физкультурно-спортивной деятельности в системе адаптивной физической культуры;
- формирование профессиональных компетенций в области проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; определять этапы решения задачи	актуальный профессиональный и социальный контекст; основные источники информации и ресурсы для решения задач
ОК 02	определять задачи для поиска информации; планировать	номенклатура информационных источников; приёмы структурирования информации

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	процесс поиска; структурировать получаемую информацию	
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	психологические основы деятельности коллектива; основы проектной деятельности
ОК 05	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке	особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов
ПК 1.1	планировать мероприятия и занятия адаптивной физической культурой с учётом индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся	теоретические основы и методику планирования занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре
ПК 1.2	проводить мероприятия и занятия адаптивной физической культурой	содержание, правила и методику проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по базовым и новым видам деятельности с лицами с ОВЗ
ПК 2.1	анализировать и оценивать результаты педагогической деятельности в области адаптивной физической культуры	теоретические основы и методику оценивания результатов педагогической деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	307

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	190
в том числе:	
лекции (уроки)	70
практические занятия	120
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
- индивидуальный проект (если предусмотрен)	—
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1 семестре	

Распределение по семестрам:

Семестр	Объем часов	Вид промежуточной аттестации
1 семестр	307	дифференцированный зачет
Итого	307	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
1 семестр		**307**	
Раздел 1. Теоретические основы базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности		**24**	
Тема 1.1. Введение в дисциплину. Классификация видов физкультурно-спортивной деятельности	Содержание учебного материала:	4	ОК 01, ОК 05
	1. Понятие базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Классификация видов спорта. Роль и место дисциплины в профессиональной подготовке педагога по адаптивной физической культуре.		
Тема 1.2. Особенности организации занятий по	Содержание учебного материала:	6	ОК 02, ПК 1.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
видам физкультурно-спортивной деятельности с лицами с ОВЗ			
	1. Медико-педагогические аспекты адаптивной физической культуры. Противопоказания и ограничения при занятиях различными видами деятельности. Принципы адаптации упражнений.		
	Практическое занятие:	4	ПК 1.1
	1. Анализ противопоказаний и подбор адаптированных упражнений для лиц с различными нарушениями здоровья.		
Самостоятельная работа:		10	ОК 02
	1. Составление глоссария основных	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	понятий дисциплины.		
	2. Изучение классификации видов спорта для лиц с ОВЗ.	6	
Раздел 2. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре		**60**	
Тема 2.1. Теоретические основы гимнастики	Содержание учебного материала:	6	ПК 1.1
	1. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Адаптация гимнастических упражнений для лиц с ОВЗ.		
	Практическое занятие:	8	ПК 1.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Составление комплекса общеразвивающих упражнений с элементами адаптации.		
	2. Проведение фрагмента занятия по гимнастике.		
Самостоятельная работа:		16	ОК 02, ПК 1.1
	1. Разработка комплекса дыхательной гимнастики для лиц с нарушениями дыхательной системы.	8	
	2. Подбор корригирующих упражнений при нарушениях осанки.	8	
Раздел 3. Лёгкая атлетика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре		**60**	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 3.1. Теоретические основы лёгкой атлетики	Содержание учебного материала:	6	ПК 1.1
	1. Виды лёгкой атлетики. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Адаптация легкоатлетических упражнений для лиц с ОВЗ.		
	Практическое занятие:	8	ПК 1.2
	1. Разработка плана-конспекта занятия по лёгкой атлетике для лиц с ОВЗ.		
	2. Проведение фрагмента занятия по лёгкой атлетике.		
Самостоятельная работа:		16	ОК 02, ПК 1.1
	1. Изучение методики обучения ходьбе и бегу лиц с нарушениями опорно-	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	двигательного аппарата.		
	2. Подбор подвижных игр с элементами лёгкой атлетики для лиц с ОВЗ.	8	
Раздел 4. Спортивные игры с методикой преподавания в адаптивной физической культуре		**80**	
Тема 4.1. Теоретические основы спортивных игр	Содержание учебного материала:	8	ПК 1.1
	1. Баскетбол, волейбол, футбол. Методика обучения техническим и тактическим действиям. Адаптация спортивных игр для лиц с ОВЗ (волейбол сидя, баскетбол на колясках и др.).		
	Практическое занятие:	12	ПК 1.2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Разработка фрагмента занятия по одному из спортивных игр с элементами адаптации.		
	2. Проведение подвижных игр с элементами спортивных игр для лиц с ОВЗ.		
Самостоятельная работа:		24	ОК 02, ПК 1.1
	1. Изучение правил адаптированных спортивных игр.	8	
	2. Разработка комплекса упражнений для обучения технике игры в волейбол сидя.	8	
	3. Подбор игр для развития координационных способностей у лиц с ОВЗ.	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 5. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре		**60**	
Тема 5.1. Характеристика новых видов деятельности	Содержание учебного материала:	6	ПК 1.1, ПК 2.1
	1. Фитнес, аэробика, спортивное ориентирование, туризм и др. Возможности их использования в адаптивной физической культуре.		
	Практическое занятие:	8	ПК 1.2
	1. Анализ и презентация одного из новых видов физкультурно-спортивной деятельности, адаптированного для лиц с ОВЗ.		
Самостоятельная работа:		20	ОК 02, ПК 1.1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	1. Подготовка реферата о новых видах адаптивного спорта.	10	
	2. Разработка комплекса упражнений с элементами фитнеса для лиц с ОВЗ.	10	
Раздел 6. Плавание с методикой преподавания в адаптивной физической культуре		**23**	
Тема 6.1. Теоретические основы плавания	Содержание учебного материала:	4	ПК 1.1
	1. Виды плавания. Методика обучения плаванию. Адаптивное плавание для лиц с ОВЗ.		
	Практическое занятие:	4	ПК 1.2
	1. Разработка фрагмента занятия		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	по адаптивному плаванию.		
Самостоятельная работа:		15	ОК 02, ПК 1.1
	1. Изучение методики обучения плаванию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	8	
	2. Подбор игр на воде для лиц с ОВЗ.	7	
Всего:		**307**	

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств (ФОС) — комплект методических и контрольных материалов, используемых при проведении текущего контроля освоения результатов обучения и промежуточной аттестации. ФОС предназначен для контроля и управления процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и компетенций, определённых во ФГОС СПО.

Типовые контрольные оценочные средства представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики адаптивной физической культуры, а также спортивного зала (площадки) и бассейна.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий (схемы, таблицы по видам физкультурно-спортивной деятельности, адаптированным для лиц с ОВЗ).

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки, стенка, маты;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- легкоатлетический инвентарь;
- секундомеры, рулетки;
- адаптированный спортивный инвентарь (мячи с шумом, мягкие модули и др.).

Технические средства обучения:

- персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедийный проектор;
- экран.

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8 .

2. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1 .

3. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 247 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21527-4 .

Дополнительная учебная литература:

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — (Профессиональное образование) .

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Образовательная платформа «Юрайт»
№	Адрес (URL)
1.	https://urait.ru
2.	https://minsport.gov.ru
3.	https://paralymp.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (или аналог)
Браузер для доступа к сети «Интернет»
Мультимедиапроигрыватель

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Активные и интерактивные формы проведения занятий: групповые дискуссии, разбор конкретных

ситуаций, деловые игры, работа в малых группах, подготовка и защита презентаций, практическое выполнение упражнений и фрагментов занятий с элементами адаптации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
Бирский филиал

колледж

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОП.14 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

шифр наименование

Наименование специальности**: 49.02.02 Адаптивная физическая культура**
Квалификация выпускника**: Педагог по адаптивной физической культуре и спорту**
Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине ОП.05 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура, утвержденного приказом Минпросвещения России от 28 августа 2023 г. № 640, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины ОП.05 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности, образовательной программы по специальности СПО 49.02.02 Адаптивная физическая культура.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

В результате промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется комплексная оценка овладения следующими знаниями и умениями:

Знания:

- классификации базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- теоретических основ и методики преподавания гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, плавания в адаптивной физической культуре;
- содержания и правил проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами с ОВЗ;
- характеристики новых и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, адаптированных для лиц с ОВЗ.

Умения:

- планировать мероприятия и занятия адаптивной физической культурой с учётом индивидуальных и возрастных особенностей занимающихся;
- проводить мероприятия и занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с лицами с ОВЗ;
- анализировать и оценивать результаты педагогической деятельности в области адаптивной физической культуры;
- разрабатывать комплексы упражнений и планы-конспекты занятий с элементами адаптации.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка планов-конспектов занятий;
- оценка выполнения фрагментов занятий;
- защита презентаций и рефератов.

3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — дифференцированный зачёт (1 семестр). Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачёта при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачёта
   Перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

5. Понятие базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

6. Классификация видов спорта, в том числе для лиц с ОВЗ.

7. Особенности организации занятий по видам физкультурно-спортивной деятельности с лицами с ОВЗ.

8. Гимнастика в адаптивной физической культуре: характеристика, виды, адаптация упражнений.

9. Строевые упражнения: виды, методика проведения с лицами с ОВЗ.

10. Общеразвивающие упражнения: классификация, методика составления комплексов для лиц с ОВЗ.

11. Методика обучения гимнастическим упражнениям в адаптивной физической культуре.

12. Лёгкая атлетика в адаптивной физической культуре: характеристика, виды, адаптация упражнений.

13. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям лиц с ОВЗ.

14. Спортивные игры в адаптивной физической культуре: характеристика, адаптированные варианты.

15. Методика обучения техническим действиям в спортивных играх с учётом особенностей занимающихся.

16. Методика обучения тактическим действиям в спортивных играх с учётом особенностей занимающихся.

17. Характеристика новых и нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

18. Возможности использования новых видов деятельности в профессиональной работе педагога по адаптивной физической культуре.

19. Плавание в адаптивной физической культуре: характеристика, методика обучения.

20. Планирование занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

21. Анализ и оценка результатов педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.

Тестовые задания (пример):

1. К базовым видам физкультурно-спортивной деятельности относятся:
   а) гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, плавание;
   б) фитнес, аэробика, йога;

в) спортивное ориентирование, туризм;
г) все перечисленное.

2. Что относится к строевым упражнениям?
а) построения и перестроения;
б) общеразвивающие упражнения;
в) вольные упражнения;
г) упражнения на снарядах.

3. Основным средством физического воспитания в лёгкой атлетике является:
а) бег, прыжки, метания;
б) упражнения на гибкость;
в) силовые упражнения;
г) упражнения на координацию.

4. Какой вид спортивных игр имеет адаптированный вариант для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата?
а) баскетбол на колясках;
б) гандбол;
в) водное поло;
г) регби.

5. Что относится к новым видам физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре?
а) фитнес и аэробика, адаптированные для лиц с ОВЗ;
б) гимнастика;
в) лёгкая атлетика;
г) спортивные игры.

6. Какой принцип лежит в основе адаптации упражнений для лиц с ОВЗ?
а) индивидуализация нагрузки и учёт противопоказаний;
б) максимальная интенсивность;
в) единый подход для всех занимающихся;
г) отказ от физических упражнений.

7. Что является основным средством в адаптивном плавании?
а) специальные упражнения на воде с учётом нарушений;
б) только спортивные способы плавания;
в) упражнения на суше;
г) прыжки в воду.