Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилен Вахитович
Должность: Директор
Дата подписания: 19.11.2026 10:25:34
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
на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
протокол №01 от «30» августа 2026 г.
Председатель ПЦК
_____ Лобов В.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий колледжем
_____ А.А. Русинов
«30» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

БД.03 Физическая культура / Адаптивная физическая культура

наименование специальности
49.02.01 Физическая культура.

Квалификация выпускника

Педагог по физической культуре и спорту

Форма обучения: очная

Бирск – 2026

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утвержденного приказом Минпросвещения России от **11 ноября 2022 г. № 968**.

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

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
   4.2.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
   4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
   4.2.3. Перечень информационных технологий
5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ
   5.1. Перечень образовательных технологий
   ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО для специальности **49.02.01 Физическая культура**, для обучающихся **очной** формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура / Адаптивная физическая культура» относится к **общепрофессиональному циклу** подготовки и реализуется в рамках **обязательной** части.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Цель: формирование общих компетенций в области физической культуры и адаптивной физической культуры, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств, а также готовность к использованию средств физической культуры в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, в том числе при работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы	основных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; приёмов структурирования информации
ОК 02	использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	номенклатуры информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приёмов структурирования информации; формата оформления результатов поиска информации
ОК 04	эффективно взаимодействовать и	психологических основ деятельности коллектива,

Код ОК, ПК	Умения	Знания
	работать в коллективе и команде	психологических особенностей личности; основ проектной деятельности
ОК 05	осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста	особенностей социального и культурного контекста; правил оформления документов и построения устных сообщений
ОК 08	использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	основ здорового образа жизни; роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; правил и способов организации самостоятельных занятий физической культурой; основ адаптивной физической культуры и её роли в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья

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)	**144**

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**72**
в том числе:	
лекции (уроки)	36
практические занятия	36
лабораторные занятия	—
курсовая работа (проект)	—
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**72**
Промежуточная аттестация в форме **дифференцированного зачета** в **1, 2** семестре	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры		**28**	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурном и	Содержание: Понятие физической культуры. Её роль в общекультурном,	4	ОК 01, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
профессиональном развитии человека	профессиональном и социальном развитии человека. Социальные функции физической культуры.		
	Практические занятия: Анализ роли физической культуры в жизни общества. Составление схемы функций физической культуры.	4	ОК 05, ОК 08
	Самостоятельная работа: Подготовка реферата о роли физической культуры в современном обществе.	6	ОК 02
Тема 1.2. Здоровый образ жизни и его составляющие	Содержание: Понятие здорового образа жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Режим труда и отдыха, питания, сна. Вредные привычки и их влияние на здоровье.	4	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Составление индивидуального	4	ОК 05, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	режима дня. Анализ факторов риска для здоровья.		
	Самостоятельная работа: Разработка программы здорового образа жизни.	6	ОК 02
Раздел 2. Легкая атлетика		**24**	
Тема 2.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание: Основы техники бега. Специальные беговые упражнения. Техника низкого и высокого старта.	4	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Отработка техники бега. Выполнение специальных беговых упражнений.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Составление комплекса упражнений для развития скоростных качеств.	4	ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
Тема 2.2. Прыжки и метания	Содержание: Техника прыжка в длину с места и с разбега. Техника метания мяча.	2	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Отработка техники прыжков и метаний.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Изучение правил соревнований по легкой атлетике.	4	ОК 02
Раздел 3. Гимнастика		**24**	
Тема 3.1. Строевые упражнения и общеразвивающие упражнения	Содержание: Строевые приемы и команды. Комплексы общеразвивающих упражнений.	4	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Выполнение строевых упражнений. Составление и проведение комплекса ОРУ.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Составление	6	ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	комплекса утренней гимнастики.		
Тема 3.2. Акробатические упражнения	Содержание: Техника выполнения акробатических упражнений. Страховка и самостраховка.	2	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Отработка акробатических упражнений.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Изучение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	4	ОК 02
Раздел 4. Спортивные игры		**28**	
Тема 4.1. Баскетбол	Содержание: Правила игры. Техника ведения мяча, передачи, броска.	4	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Отработка технических приемов	4	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	баскетбола. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа: Изучение правил соревнований по баскетболу.	6	ОК 02
Тема 4.2. Волейбол	Содержание: Правила игры. Техника подачи, передачи, приема мяча.	4	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Отработка технических приемов волейбола. Учебная игра.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Изучение правил соревнований по волейболу.	6	ОК 02
Раздел 5. Адаптивная физическая культура		**40**	
Тема 5.1. Основы адаптивной физической культуры	Содержание: Понятие адаптивной физической культуры. Цели, задачи, принципы. Роль АФК в реабилитации лиц с	4	ОК 01, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	ограниченными возможностями здоровья.		
	Практические занятия: Анализ видов адаптивной физической культуры.	4	ОК 05, ОК 08
	Самостоятельная работа: Подготовка сообщения о видах адаптивной физической культуры.	6	ОК 02
Тема 5.2. Организация занятий по адаптивной физической культуре	Содержание: Особенности организации и проведения занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Специальный инвентарь и оборудование.	4	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Составление комплекса адаптивной гимнастики.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Разработка	6	ОК 02

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
	плана занятия по адаптивной физической культуре.		
Тема 5.3. Подвижные игры и эстафеты в адаптивной физической культуре	Содержание: Подвижные игры и эстафеты, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья.	2	ОК 01, ОК 08
	Практические занятия: Проведение подвижных игр и эстафет.	4	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа: Подбор подвижных игр для лиц с различными ограничениями здоровья.	6	ОК 02
	Всего:	**144**	

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, определенных во ФГОС.

Типовые контрольные оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, и методические материалы, определяющие процедуры оценивания, представлены в Приложении 1.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета **физической культуры** и **спортивного зала**.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- доска меловая/интерактивная;
- наглядные пособия (таблицы, схемы, плакаты);
- комплект учебно-методической документации.

Оборудование спортивного зала:

- гимнастические скамейки, маты, стенка;
- мячи баскетбольные, волейбольные;
- скакалки, обручи, гантели;
- секундомеры, рулетка;
- специальный инвентарь для адаптивной физической культуры.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- 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. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — 2-е

изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 274 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17149-3.

2. Германов, Г. Н. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 263 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17023-6.
3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16948-9.

Дополнительная учебная литература:

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-406-10887-5.
2. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для среднего профессионального образования / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 269 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17081-6.

4.2.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Наименование электронной библиотечной системы
1.	Образовательная платформа «Юрайт»
2.	Электронно-библиотечная система «Znanium»
3.	Электронно-библиотечная система «Book.ru»
№	Адрес (URL)
1.	https://urait.ru
2.	https://znanium.com
3.	https://www.book.ru

№	Наименование электронной библиотечной системы
4.	https://www.minsport.gov.ru

4.2.3. Перечень информационных технологий

Наименование программного обеспечения
Операционная система Windows (или аналог)
Пакет офисных программ Microsoft Office (или аналог)
Браузер (Google Chrome, Mozilla Firefox и др.)
Мультимедиаплеер

В образовательном процессе используются: чтение лекций с применением слайд-презентаций, электронные учебные издания, аудио- и видеоматериалы, компьютерное тестирование, организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты и информационных ресурсов.

5. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ

5.1. Перечень образовательных технологий

В процессе изучения дисциплины используются следующие активные и интерактивные методы обучения:

- групповые дискуссии по вопросам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры;
- ролевые игры (имитация проведения занятий);
- разбор конкретных ситуаций (кейс-метод);
- работа в малых группах;
- метод проектов (разработка комплексов упражнений и планов занятий);
- практические занятия на спортивных объектах.

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

Физическая культура / Адаптивная физическая культура
шифр наименование

Наименование специальности: **49.02.01 Физическая культура**

Квалификация выпускника: **Педагог по физической культуре и спорту**

Форма обучения: **очная**

Бирск — 2026

Фонд оценочных средств по дисциплине **Физическая культура / Адаптивная физическая культура** разработан на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **49.02.01 Физическая культура**, утвержденного приказом Минпросвещения России от **11 ноября 2022 г. № 968**, и рабочей программы дисциплины.

1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения дисциплины **Физическая культура / Адаптивная физическая культура** образовательной программы по специальности СПО **49.02.01 Физическая культура**.

2. Объекты оценивания — результаты освоения

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

Знания:

- основ здорового образа жизни;
- роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- правил и способов организации самостоятельных занятий физической культурой;
- основ адаптивной физической культуры и её роли в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- правил техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- правил соревнований по изученным видам спорта.

Умения:

- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья;
- выполнять технические приемы изученных видов спорта;
- составлять комплексы общеразвивающих и адаптивных упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры и эстафеты;
- разрабатывать планы занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;
- осуществлять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

3. Формы контроля и оценки результатов освоения дисциплины

3.1. Формы текущего контроля:

- устный опрос;
- тестирование;
- проверка выполнения практических заданий;
- проверка конспектов;
- защита рефератов и сообщений;
- оценка техники выполнения физических упражнений;
- участие в дискуссиях.

3.2. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине — **дифференцированный зачет (1, 2 семестр)**.

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета при условии выполнения всех видов работ, предусмотренных рабочей программой.

4. Типовые контрольные задания для дифференцированного зачета

Перечень вопросов к дифференцированному зачету (1 семестр):

1. Понятие физической культуры. Её роль в развитии человека.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
4. Факторы, влияющие на здоровье человека.
5. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
6. Основы техники бега на короткие дистанции.
7. Техника низкого и высокого старта.
8. Техника прыжка в длину с места.
9. Техника метания мяча.
10. Строевые упражнения и команды.
11. Техника выполнения акробатических упражнений.
12. Страховка и самостраховка при выполнении упражнений.
13. Правила игры в баскетбол.
14. Техника ведения и передачи мяча в баскетболе.

15. Правила игры в волейбол.
16. Техника подачи и приема мяча в волейболе.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету (2 семестр):

1. Понятие адаптивной физической культуры, её цели и задачи.
2. Принципы адаптивной физической культуры.
3. Роль АФК в реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья.
4. Виды адаптивной физической культуры.
5. Особенности организации занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья.
6. Специальный инвентарь и оборудование для занятий АФК.
7. Методика составления комплекса адаптивной гимнастики.
8. Подвижные игры и эстафеты в адаптивной физической культуре.
9. Подбор подвижных игр для лиц с различными ограничениями здоровья.
10. Разработка плана занятия по адаптивной физической культуре.
11. Техника безопасности при проведении занятий по физической культуре.
12. Организация самостоятельных занятий физической культурой.
13. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
14. Роль физической культуры в профессиональной деятельности педагога.
15. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
16. Значение разминки и заминки в структуре занятия.

Тестовые задания (пример):

1. Здоровый образ жизни — это:
   а) занятия физической культурой;
   б) индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
   в) отказ от вредных привычек;
   г) правильное питание.
2. К видам адаптивной физической культуры относится:
   а) адаптивное физическое воспитание;
   б) адаптивная двигательная рекреация;

в) адаптивный спорт;
г) все перечисленное.

3. Какой вид спорта относится к спортивным играм?
   а) легкая атлетика;
   б) гимнастика;
   в) баскетбол;
   г) плавание.

4. Основным средством адаптивной физической культуры является:
   а) физическое упражнение;
   б) массаж;
   в) закаливание;
   г) диета.

5. Продолжительность утренней гимнастики для взрослого человека составляет:
   а) 5–10 минут;
   б) 15–20 минут;
   в) 30–40 минут;
   г) 50–60 минут.