

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Должность: И.о. ректора

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Дата подписания: 10.11.2025 22:17:16

высшего образования

Уникальный программный ключ:

«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

e789ec8739030382afc5ebff702928adfa5cb

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (КУРСА, МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль подготовки: «Геотермальная энергетика»

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Курс 1-4 **Модуль** 1-G

Зачет с оценкой: 4,8,С,G модуль

Петропавловск-Камчатский 2025 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2018 № 144.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины: является формирование способности использовать методы и средства адаптивной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование понимания социальной роли адаптивной физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к адаптивной физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки

Код компетенции	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	УК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
УК-7	УК-7.2. Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.
УК-7	УК-7.3. Имеет практический опыт занятий физической культурой.

4. Содержание дисциплины

МОДУЛЬ 1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. Гимнастика. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, комплексы упражнений для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков. Основы гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия).

МОДУЛЬ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. Легкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

МОДУЛЬ 3. БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях баскетбола. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Обманные движения; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват. Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.

МОДУЛЬ 4. ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. Волейбол. Основы техники безопасности на занятиях волейболом. Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Обучение правилам игры в волейбол. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. Обучение нижней передаче мяча двумя руками. Обучение перемещению на площадке в стойках. Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней. Обучение приему мяча с подачи. Обучение прямому нападающему удару. Обучение техники блокирования. Обучение технике нападающего удара и блокирования. Обучение передаче мяча через сетку с перемещением. Сочетание перемещений и приемов. Обучение технике и тактике игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

МОДУЛЬ 5. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 1. Лыжный спорт. Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства.

5. Тематическое планирование 1 курс

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	4
2	Комплексы общеразвивающих упражнений	6
3	Элементы специальной физической подготовки	4
4	Комплексы упражнений для развития силы	4
5	Комплексы упражнений для развития быстроты	4
6	Комплексы упражнений для развития общей и силовой выносливости	4
Самостоятельная работа		
1	Комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости	4
2	Комплексы упражнений для развития координационных способностей	4
3	Комплексы упражнений для развития двигательных умений и навыков	4
4	Основы гимнастики	4
5	Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия)	4

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Адаптивная гимнастика	4
2	Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения	6
3	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением	4
4	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики	4
5	Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером	4
6	Сдача контрольных нормативов (тестов) по гимнастике	4
Самостоятельная работа		
1	Адаптивная гимнастика	4
2	Совершенствование разученных комплексов атлетической гимнастики и обучение навыкам самостоятельных занятий с использованием тренажеров и средств отягощения	4

3	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики	4
4	Дальнейшее разучивание и совершенствование комплексов атлетической гимнастики с отягощением	4
5	Комплекс упражнений с резиновой лентой, жгутом, эспандером	4

2 курс

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	4
2	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики.	4
3	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	4
4	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	4
5	Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.	4
Самостоятельная работа		
1	Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.	4
2	Особенности организации и планирования занятий по лёгкой атлетике в связи с выбранной профессией.	4
3	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	4
4	Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.	4
5	Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.	4

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	4
2	Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	4
3	Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	4
4	Совершенствование техники низкого старта и техники финиширования.	4
5	Совершенствование техники бега высокого старта и стартового ускорения.	4
Самостоятельная работа		
1	Совершенствование техники эстафетного бега.	4
2	Сдача контрольных нормативов(тестов) по легкой атлетике	4
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	4
4	Совершенствование техники стартового разбега и перехода от стартового разбега к бегу на дистанции.	4
5	Дальнейшее обучение технике бега по повороту и правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.	4

3 курс

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		

1	Основы техники безопасности на занятиях баскетбола.	2
2	Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.	4
3	Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом	4
4	Освоение техники передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении	4
5	Освоение техники ловли мяча одной и двумя руками	4
6	Правила игры и основы судейства.	2
Самостоятельная работа		
1	Освоение техники ведения мяча, обводка противника	4
	Освоение техники бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками	4
3	Обманные движения; техника защиты; техника перемещений	4
4	Техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват	4
5	Противодействие ведению, проходам, броскам в корзину	2
6	Овладение мячом, отскочившим от щита	2

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Повторение правил игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	4
2	Совершенствование бросков в движении, ведения и передач правой и левой рукой.	4
3	Совершенствование бросков двумя руками сверху, от груди, снизу.	4
4	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита.	4
5	Броски в корзину двумя руками дальние, средние, близкие.	2
6	Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча, сверху вниз.	2
Самостоятельная работа		
1	Совершенствование техники перехвата и овладения мячом. Совершенствование техники игры и бросков по кольцу.	4
2	Совершенствование быстрого прорыва, эшелонного прорыва.	2
3	Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2
4	Совершенствование защитных действий игрока, накрывание мяча.	2
5	Совершенствование в вырывании и выбивании мяча.	2
6	Совершенствование зонной защиты, личной зонной и смешанной защиты.	4
7	Сдача контрольных нормативов (тестовых заданий) по баскетболу	4

4 курс

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Совершенствование техники нижней передачи мяча двумя руками.	4
2	Совершенствование техники приема мяча с подачи.	4
3	Дальнейшее совершенствование прямого нападающего удара.	4
4	Дальнейшее совершенствование техники блокирования.	4
5	Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	4
Самостоятельная работа		
1	Подвижные игры.	4
2	Двухсторонняя учебная игра.	4
3	Техника и тактика игры	4
4	Учебная игра.	4
5	Правила соревнований, основы судейства.	4

№	Тема	Кол-во часов
Практические занятия (семинары)		
1	Основы техники безопасности на занятиях волейболом.	2
2	Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола	2
3	Навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста.	2
4	Обучение правилам игры в волейбол	2
5	Обучение верхней и нижней передаче мяча двумя руками	2
6	Обучение перемещению на площадке в стойках	2
7	Обучение подачи мяча: прямой нижней, прямой верхней	2
8	Обучение приему мяча с подачи	2
9	Обучение прямому нападающему удару	2
10	Обучение техники блокирования	2
Самостоятельная работа		
1	Обучение технике нападающего удара и блокирования	2
2	Обучение передаче мяча через сетку с перемещением	2
3	Сочетание перемещений и приемов	2
4	Обучение технике и тактике игры в волейбол	2
5	Двухсторонняя учебная игра.	4
6	Сдача контрольных нормативов (тестовых заданий) по волейболу.	4

8. Перечень вопросов на зачет

Теоретическая часть:

1. Броски баскетбольного мяча в корзину
2. Ведение баскетбольного мяча
3. Стойки и перемещения игроков в волейболе
4. Подачи мяча нижней прямой и боковой подач в волейболе
5. Передачи мяча снизу двумя руками в волейболе
6. Передачи мяча двумя руками сверху в волейболе
7. Верхняя прямая подача в волейболе
8. Строевые упражнения (СУ). Построения и перестроения
9. Обучение прыжкам в длину с разбега
10. Обучение прыжкам в длину с места
11. Комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ), методика проведения
12. Строевые упражнения (СУ).
13. Повороты на месте налево, направо, кругом. Команды и методика обучения
14. Эстафета и особенности ее проведения
15. Бег на короткие дистанции
16. Бег на длинные дистанции
17. Челночный бег, методика обучения
18. Броски мяча на дальность двумя руками из-за головы

Практическая часть: сдача контрольных нормативов по модулю.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492453>
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2.
3. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова,

С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494144>

9.2. Дополнительная учебная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html> (дата обращения: 11.03.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 253 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538
5. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Зачет
		Критерии оценивания	
Высокий	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний,	

		умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.
Базовый	зачтено	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.
Пороговый	зачтено	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.
Компетенции не сформированы	не зачтено	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).

11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.