


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТУЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ СОЦИАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**Утверждаю**  
директор государственного  
профессионального образовательного  
учреждения Тульской области  
«Тульский техникум социальных  
технологий»

  
А.Н. Чулков  
« 31 » августа 2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
АФК.00. Адаптивная физическая  
культура**

основной программы профессионального обучения  
(адаптированной основной программы профессионального обучения-программы  
профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих)  
**по профессии 12156. Закройщик**

**Рассмотрена :**

на заседании педагогического совета  
токол № 4 от «31» 18 2022 года

Тула 2022

Рабочая программа учебной дисциплины АФК.00.Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с учебным планом адаптированной основной программы профессионального обучения (АОППО) – программ профессиональной подготовки по профессиям: 16199. Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин, 18559. Слесарь-ремонтник, 16909. Портной, 12156. Закройщик.

Организация-разработчик: ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий»

Разработчик: Шатилова И.В., преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплин общепрофессионального и адаптационного циклов основной программы профессионального обучения (адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих) по профессии 12156. Закройщик

*Протокол заседания П(Ц)К № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 года*  
*Председатель П(Ц)К \_\_\_\_\_*

**СОДЕРЖАНИЕ**

наименование	страница
Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	6
Условия реализации программы учебной дисциплины	23
Учебные нормативы для обучающихся и студентов основной и подготовительной медицинской группы	25
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	29
Приложение	31

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

## 1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью адаптированной основной программы профессионального обучения (АОППО) – программы профессиональной подготовки по профессиям: 16199. Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин, 18559. Слесарь-ремонтник, 16909. Портной, 12156. Закройщик.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре** адаптированной основной программы профессионального обучения (АОППО) – программы профессиональной подготовки:  
дисциплина входит в обязательную часть циклов.

## 1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Общие компетенции, включающие в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной физической культуры, комплексы атлетической и ритмической гимнастики;

- Проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные стандартом, по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

Технику безопасности на уроках и во внеурочное время на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;

Основы здорового образа жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

#### **1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **174 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **134 часа**;

внеаудиторная самостоятельная работа - **40 часов**.

## 2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	174
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	134
в том числе:	
Теоретические занятия	5
Тестовые задания по теоретическому курсу	2
Учебно – тренировочные занятия	127
Из них:	
Контрольные нормативы	18
Зачеты по ОФП	2
Дифференцированный зачет	4
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>	40

## 2.2 Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины АФК.00. Адаптивная физическая культура

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа, тестирование	Объем учебных часов	Уровень усвоения
<b>1 семестр</b>			
<p style="text-align: center;"><b>Раздел 1</b> <b>Теоретический раздел</b> <b>Физическая культура в</b> <b>общекультурной и профессиональной</b> <b>подготовке обучающихся</b></p>		<u>4</u>	1
<p style="text-align: center;">Тема 1.1</p> <p>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содержание и методика проведения оздоровительных направлений физической культуры.</li> <li>• Двигательный режим обучающихся</li> <li>• Развитие двигательных качеств</li> <li>• Профилактика профессиональных заболеваний</li> <li>• Профилактика вредных привычек</li> </ul>	1	1
<p style="text-align: center;">Тема 1.2</p> <p>Техника безопасности на уроках и во внеурочное время на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общие требования безопасности на занятиях в кабинете лфк;</li> <li>• Требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся;</li> <li>• Требования безопасности на занятиях игровыми видами спорта, легкой атлетикой, лечебной гимнастики, в тренажерном зале</li> <li>• Виды травм</li> <li>• Профилактика травматизма</li> <li>• Врачебный контроль</li> <li>• Помощь при травмах</li> </ul>	1	1
<p style="text-align: center;">Тема 1.3</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Личная и общественная гигиена</li> <li>• Закаливание организма</li> <li>• Самостоятельные занятия и контроль</li> <li>• Врачебный контроль</li> <li>• Самомассаж и релаксация</li> </ul>	1	1
<p><b>Тестовое задание по теоретическому курсу</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование по вопросам теоретического курса</li> </ul>	1	
	<p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Ознакомление с рефератами по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье».</li> </ul>	3	1
		1	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха».</li> <li>• Выполнение домашнего задания</li> </ul>	1 1	1 1
<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно – тренировочные занятия</b>		<b>74</b>	
Тема 2.1 <b>Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1-1 Бег на короткие дистанции. Бег 100 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника низкого старта</li> <li>• Техника выполнения стартового разбега</li> <li>• Специальные и подводящие упражнения</li> <li>• Финиширование</li> </ul>	1	1
Тема 2.1-2 Прыжки в длину	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения «толчка»</li> <li>• Подводящие и специальные упражнения при обучении отталкивания ,« фазы полета»</li> <li>• Техника выполнения фазы приземления</li> </ul>	1	2
Б Бег на длинные дистанции: 500, 1000 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения высокого старта</li> <li>• Тактика прохождения дистанции</li> <li>• Бег по дистанции</li> <li>• Финиширование</li> </ul>	1	2
Тема 2.1-4 Эстафетный бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника передачи эстафетной палочки</li> <li>• Техника бега в «коридоре»</li> <li>• Эстафетный бег в составе команды 4х30м</li> <li>• Эстафетный бег 4х100м.</li> </ul>	1	2
Тема 2. 1-5 Метание мяча с разбега	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мяча с 2, 3 шагов разбега</li> <li>• Метание мяча с разбега</li> </ul>	1	
Тема 2.1-6 Челночный бег 3х10 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника старта и стартового разбега</li> <li>• Техника поворотов</li> <li>• Техника финиширования</li> </ul>	1	2
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Бег 100м., кросс 500,1000, прыжки в длину, метание мяча с разбега.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - ежедневные малоинтенсивные пробежки продолжительностью от 5 до 20 мин.</li> <li>• - выполнение повторных многоскоков, сериями из 6 прыжков, вперед</li> </ul>	<b>6</b>	



	<p>из положения приседа, повторить от 4 до 8 раз.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - кроссовая подготовка, пробегание расстояния от 1 до 3 км.</li> <li>• - занятия на кардиотренажерах (беговая дорожка, эллиптический тренажер, велотренажер)</li> <li>• Гладкий бег в чередовании с ускорениями на отрезках 2- - 30 метров</li> <li>• Бег по лестнице вверх</li> <li>• Прыжки на одной и двух ногах по лестнице</li> </ul>		
<b>Тема 3. Волейбол.</b>		<b>9</b>	
Тема 3.1 Передачи мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности на уроках</li> <li>• Снизу двумя руками</li> <li>• Верхняя передача мяча</li> <li>• 2-я передача мяча</li> <li>• Прием мяча с подачи</li> </ul>	2	2
Тема 3.2 Подачи мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нижняя прямая</li> <li>• Нижняя боковая</li> <li>• Верхняя прямая</li> </ul>	2	2
Тема 3.3 Тактика игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• « углом вперед»</li> <li>• « углом назад»</li> </ul>	1	2
Тема 3.3 Учебно - тренировочные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 3х3 через сетку в зоне нападающего удара</li> <li>• Игры 6х6 с закреплением техники и тактики игры.</li> <li>• Игра 6х6 с закреплением правил игры и судейства.</li> </ul>	2	2
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Передача мяча над собой двумя руками сверху, подача снизу одной рукой</b>	2	2
	<p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гладкий бег</li> <li>• Бег с ускорением на отдельных участках.</li> <li>• Выпрыгивание из положения упор присев вверх</li> <li>• Прыжки на двух ногах по ступенькам</li> <li>• Комплексы упражнений с набивными мячами</li> <li>• Верхние передачи мяча над собой</li> <li>• подводящие игры: «мяч через сетку», «пионербол» 3 мячами</li> <li>• учебно - тренировочные игры с закреплением техники и тактики игры</li> </ul>	3	2

	и судейства. • Выполнение домашнего задания		
<b>Тема 4. Баскетбол</b>		7	
Тема 4.1 Ведение мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности на уроке</li> <li>• Ведение мяча с различной высотой отскока</li> <li>• Ведение мяча в движении</li> </ul>	1	2
Тема 4.2 Передачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одной рукой сбоку</li> <li>• Двумя руками от груди</li> <li>• На месте</li> <li>• В движении</li> </ul>	1	2
Тема 4.3 Броски мяча в корзину.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Одной рукой сверху</li> <li>• Двумя руками сверху</li> <li>• Штрафные броски</li> <li>• 3х - очковые броски</li> <li>• Броски в движении</li> </ul>	2	2
Тема 4.3 Учебно - тренировочные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Двухсторонние игры с закреплением техники и тактики игры</li> <li>• Двухсторонние игры с закреплением правил игры и судейства</li> </ul>	2	2
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Штрафные броски, передача и ловля отскочившего от стены мяча с расстояния 3м. за 30 сек., броски в движении</b>	1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b></li> <li>• Учебные двухсторонние игры 5х5</li> <li>• Игра «31» - совершенствование бросков</li> <li>• Прыжки на левой и правой ноге по лестнице</li> <li>• Комплексы с набивными мячами</li> <li>• Бег с ускорением на отрезках 10 – 15 м.</li> <li>• Бег с ведением мяча</li> <li>• Игра « мяч капитану»</li> <li>• Игра «волейбаскет»</li> <li>• Выполнение домашнего задания</li> </ul>	4	2
<b>Тема 5 Настольный теннис.</b>		9	

Тема 5.1 Подачи мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности на уроке</li> <li>• Прямая подача</li> <li>• « маятник»- с подкручиванием</li> </ul>	2	2
Тема 5.2 Накаты мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Накат мяча слева</li> <li>• Накат мяча справа</li> <li>• Чередование накатов мяча слева и справа в тренажере</li> </ul>	2	2
Тема 5.3 Подрезки мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подрезки мяча слева</li> <li>• Подрезки мяча справа</li> </ul>	1	2
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	1	
	<b>2 семестр</b>		
Тема 5.4 Учебно–тренировочные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1x1</li> <li>• Игры парами</li> <li>• Игры с закреплением техники игры</li> <li>• Игры с закреплением правил игры и судейства</li> </ul>	2	2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Выполнение подач мяча в пределах теннисного стола, техника выполнения накатов мяча</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег в чередовании с ходьбой</li> <li>• Прыжки через скакалку</li> <li>• Челночный бег 6x10м</li> <li>• Бег по лестнице через 2 ступеньки</li> <li>• Игра на природе</li> <li>• Игра через сетку с закреплением правил игры и техники.</li> </ul>	<b>5</b>	<b>2</b>
<b>Тема 6.</b> <b>Дартс.</b>		<b>5</b>	
Тема 6.1 Правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила игры</li> <li>• Техника безопасности на уроке</li> <li>• Судейство</li> </ul>	1	1
Тема 6.2 Броски дротиков.	Техника бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с близкого расстояния</li> <li>• броски с отметки</li> <li>• тактика игры</li> </ul>	1	2

Тема 6.3 Учебно – тренировочные игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебные игры командами</li> <li>• Личные первенства в учебных играх</li> </ul>	2		2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Учебно – тренировочные игры с закреплением правил игры и судейства</b>	1		2
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на координацию движений: круговые вращения рук, правая вперед, левая назад</li> <li>• Броски в цель мяча</li> <li>• Броски дротиков в мишень с близкого и дальнего расстояния</li> <li>• Учебные игры</li> <li>• Соревнования личные и командные</li> <li>• Выполнение домашнего задания</li> </ul>	2		2
<b>Тема 7 Гимнастика.</b>		<b>28</b>		
		Дев. 6	Юн.	
Тема 7.1 Художественная гимнастика( девушки)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности на уроке</li> <li>• Комплекс упражнений со скакалкой</li> <li>• Комплекс упражнений с мячом , обручем</li> <li>• Вольные упражнения с выбранным предметом</li> </ul>	1 2 2		2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Выполнить вольное упражнение по выбору</b>	1		2
Тема 7.2 Акробатика ( юноши).			6	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности на уроке</li> <li>• Стойка на голове, стойка на лопатках</li> <li>• Длинные кувырки вперед, кувырки назад</li> <li>• Акробатические соединения</li> </ul>		2 1 2	2
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Выполнить акробатическое соединение из 7 элементов</b>		1	2
Тема 7.3 <b>Атлетическая гимнастика.</b>		12	22	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности на уроках атлет. Гимн.</li> <li>• Комплексы ору на тренажерах для укрепления всех мышечных групп</li> <li>• Комплексы упражнений с отягощениями</li> <li>• Комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп на тренажерах и с отягощениями</li> <li>• Стрейчинг</li> </ul>	1 3 2 3 3	1 5 5 5 4	2
<b>Выполнение контрольного норматива (юноши)</b>	<b>Составить и выполнить индивидуальный комплекс на тренажерах и с отягощениями на все группы мышц. ОФП - выполнить подтягивание на высокой перекладине.</b>		2	2
Тема 7.4 <b>Комплексы общеукрепляющих упражнений. Ритмическая гимнастика (девушки).</b>		10		2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Калланетик</li> <li>• «совершенное тело»</li> <li>• Интенсивный тренинг</li> <li>• Пилатекс</li> <li>• Степ аэробика</li> <li>• Танцевальная аэробика</li> <li>• Релаксация</li> </ul>	1 1 1 1 2 1 1	
<b>Выполнение контрольного норматива (девушки)</b>	<b>Составить и выполнить индивидуальный комплекс</b>	2	
<b>Тема 8. Дыхательная гимнастика.</b>		7	
Тема 8.1 Комплексы упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой</li> <li>• комплекс дыхательной гимнастики стоя</li> <li>• комплекс «цигун»</li> <li>• комплекс «Глубокое дыхание»</li> <li>• комплекс упражнений на дыхание К. Бутейко</li> </ul>	1 1 1 1 1	2 2 2 2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Составить и выполнить индивидуальный комплекс дыхательной гимнастики или выполнить комплекс дыхательной гимнастики Стрельниковой</b>	2	2
<b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>бег на короткие дистанции, 60 м., кросс 500, 1000м, прыжки в длину с места, метание мяча на дальность с разбега</b>	1	2
	<p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы упражнений на развитие мышечных групп с отягощениями</li> <li>• Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышечных групп на тренажерах</li> <li>• Упражнения на кардиотренажерах</li> <li>• Комплексы коррегирующей гимнастики на тренажерах и лежа на полу</li> <li>• Фитнесс комплексы для коррекции фигуры</li> </ul>	7	2

<p>Тема 1.2 Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физиологические особенности организма различных возрастных категорий</li> <li>• Планирование занятий:</li> <li>• оздоровительной физической культурой</li> <li>• Лечебной</li> <li>• Общефизической</li> <li>• Профессионально прикладной</li> <li>• Построение тренировочного процесса: дозировка, нагрузка, процесс восстановления.</li> </ul>	1	1
<b>Тестовые задания по теоретическому курсу</b>	<b>Тестирование теоретического курса</b>	1	2
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Подготовить рефераты по истории развития видов спорта на выбор: История развития футбола, легкой атлетики, баскетбола, волейбола, бокса, хоккея, лыжных видов спорта. Методика проведения приемов самомассажа	1	1
<b>Раздел 2</b>		4	
<b>Учебно – тренировочные занятия</b>		4	
<b>Легкая атлетика</b>			
<p>Тема 2.1 Бег на короткие дистанции : - 100 м., - челночный бег(3x10м.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника безопасности на уроках</li> <li>• техника низкого старта и стартового разбега</li> <li>• бег по дистанции</li> <li>• техника высокого старта</li> <li>• техника прохождения дистанции и поворотов</li> <li>• бег по дистанции</li> </ul>	1	2
<p>Тема 2.2 Бег на длинные дистанции 3000,2000м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника и тактика бега на длинные дистанции</li> <li>• кроссовая подготовка</li> </ul>	1	2
<p>Тема 2.3 Эстафетный бег 4x100метров</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника передачи эстафетной палочки в «коридоре»</li> <li>• специальные и подводящие упражнения</li> <li>• бег по дистанции</li> </ul>	1	2

<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Кросс 2000 м., 3000 м., прыжок в длину с места, бег 100 м.,</b>	1	2
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• - ежедневные малоинтенсивные пробежки продолжительностью от 10 до 30 мин.</li> <li>• - выполнение повторных многоскоков, сериями из 6 прыжков, вперед из положения приседа, повторить от 4 до 8 раз.</li> <li>• - кроссовая подготовка, пробегание расстояния от 1 до 5 км.</li> <li>• - занятия на кардиотренажерах (беговая дорожка, эллиптический тренажер, велотренажер)</li> <li>• Гладкий бег в чередовании с ускорениями на отрезках 2- - 30 метров</li> <li>• Бег по лестнице вверх</li> <li>• Прыжки на одной и двух ногах по лестнице</li> </ul>	1	2
<b>Раздел 3 Волейбол</b>		5	
Тема 3.1 Передачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника безопасности на уроках</li> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• сверху двумя руками</li> <li>• снизу двумя руками</li> <li>• вторая передача</li> </ul>	2	2
Тема 3.2 Нападающий удар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• разбег при нападающем ударе и толчок 2-мя ногами</li> <li>• прямой нападающий удар</li> </ul>	1	2
Тема 3.3 Учебные двухсторонние игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила игры</li> <li>• учебные игры бхб</li> <li>• судейство</li> </ul>	1	2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар</b>	1	2
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с ускорением на отрезках до 20 м.</li> <li>• Бег приставными шагами левым и правым боком</li> </ul>	1	2



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы ритмической гимнастики</li> <li>• Комплексы утренней гимнастики</li> <li>• Степ аэробика</li> <li>• стрейчинг</li> </ul>		
		<b>Всего за 1 курс</b>	<b>78</b>

## 2 курс

<b>Раздел 1</b> <b>Теоретический раздел</b> <b>Физическая культура в общекультурной</b> <b>и профессиональной подготовке</b> <b>обучающихся техникума</b>	<b>3 семестр</b>	<b>4</b>	
Тема 1.1 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое развитие человека</li> <li>• Физическая подготовленность</li> <li>• Педагогический и врачебный контроль физического развития</li> <li>• Самоконтроль при индивидуальных занятиях</li> <li>• Тестирование, как способ оценки физической подготовленности.</li> <li>• Самостоятельная практическая работа по определению порога индивидуальной физической нагрузки и уровня физической подготовленности</li> </ul>	2	1  2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Многоскоки (прыжки из положения упор присев в упор присев)</li> <li>• Игры «Картошка»</li> <li>• «Мяч через сетку»</li> <li>• Учебные двухсторонние игры.</li> <li>• Выполнение домашнего задания</li> <li>•</li> </ul>		
<b>Раздел 4 Баскетбол</b>		<b>5</b>	
Тема 4.1 Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника безопасности на уроках</li> <li>• Техника выполнения::</li> <li>• с изменением высоты отскока мяча</li> <li>• с изменением направления</li> </ul>	1	2
Тема 4.2 Передачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• на месте одной или двумя руками</li> <li>• передача мяча в движении одной или двумя руками</li> <li>• передачи в прыжке</li> </ul>	1	2
Тема 4.3 Броски мяча в корзину	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• в движении с 3<sup>х</sup> шагов</li> <li>• с точек</li> <li>• штрафные броски</li> <li>• с дальнего расстояния</li> <li>• одной и двумя руками</li> </ul>	1	2
Тема 4.4 Учебно-тренировочные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила игры</li> <li>• учебные игры 3х3</li> <li>• учебные игры 5х5</li> <li>• судейство</li> </ul>	1	2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Броски мяча в кольцо с 5 различных точек(10 бросков), броски в движении( ведение мяча, бросок мяча в щит, подбор мяча и бросок в корзину)</b>	1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></li> <li>• Бег с изменением направления с ведением баскетбольного мяча;</li> <li>• Броски мяча в корзину с различных точек;</li> <li>• Штрафные броски мяча (на кол-во попаданий из 10 бросков)</li> </ul>	1	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игра 3x3; 5x5 в баскетбол по упрощенным правилам</li> <li>Выполнение домашнего задания.</li> </ul>		
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>11</b>	
Тема 5.1 Накаты мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника выполнения:</li> <li>наката слева</li> <li>наката справа</li> <li>приема мяча</li> </ul>	4	2
Тема 5.2 Подачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника выполнения:</li> <li>прямая подача</li> <li>«маятник»</li> <li>«челнок»</li> </ul>	4	2
Учебно тренировочные игры .	<ul style="list-style-type: none"> <li>Закрепление техники и тактики игры</li> <li>Закрепление судейства игры.</li> </ul>	2	2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Техника выполнения накатов слева и справа, судейство игр и знание правил игры</b>	1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></li> <li>Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метр от стенки в течении 30 сек.</li> <li>Учебные подводящие игры «Мельница», «Солнышко».</li> <li>Учебные двухсторонние игры с закреплением правил игры и техники выполнения элементов.</li> </ul>	1	2
<b>Раздел 6. Дартс</b>		<b>4</b>	
Тема 6.1 Правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правила игры в дартс</li> <li>Правила судейства игры</li> </ul>	1	2
Тема 6.2 Техника игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника безопасности на уроке</li> <li>Техника бросков дротиков в мишень с 1 м</li> <li>Техника бросков в мишень с отметки</li> </ul>	1	2
Тема 6.2 Учебно – тренировочные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правила игры в дартс</li> <li>Учебно – тренировочные игры с обучением и закреплением техники игры и судейства.</li> </ul>	1	2
Дифференцирующий зачёт		1	

	<p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -ознакомление с правилами игры – теоретическое занятие.</li> <li>- развитие меткости:</li> <li>• - броски мяча в цель с близкого расстояния, с дальнего.</li> <li>• - броски дротиков в мишень с близкого и дальнего расстояния;</li> <li>• - учебно тренировочные игры в дартс с закреплением техники, тактики и правил игры.</li> <li>• Выполнение домашнего задания</li> </ul>	2	2
	<b>дифференцированный зачет</b>	1	
	<b>4 семестр</b>		
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		22	
Тема 7.1 Художественная гимнастика (девушки)		4	2
	<p>Техника безопасности на уроках</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• вольные упражнения с обручем</li> <li>• вольные упражнения со скакалкой</li> <li>• комплексы вольных упражнений без предметов</li> </ul>	1 1 1 1	
Тема7.2 Акробатика (юноши)	•	4	
	<p>Техника выполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойка на голове,перевороты боком,</li> <li>• кувырки вперед из различных исходных положений</li> <li>• акробатические соединения</li> </ul>	1 1 1 1	2
<b>Выполнение контрольного норматива по акробатике и художественной гимнастики</b>	<p><b>Юноши: составить и выполнить акробатическое соединение.(7 элементов)</b></p> <p><b>Девушки: составить и выполнить вольные упражнения без</b></p>	1 1	2

	<b>предметов.( из 7 элементов)</b>			
<b>Раздел 8. Ритмическая гимнастика.</b>		<b>7</b>		
<b>Тема 8.1 Комплексы ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплексы для укрепления мышц спины</li> <li>• комплексы для мышц брюшного пресса</li> <li>• комплексы для мышц ног</li> <li>• танцевальный комплекс</li> <li>• фитнес для женщин</li> <li>• релаксация</li> </ul>	1 1 1 1 1 1		2
<b>Выполнение контрольного задания</b>	составить и выполнить индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	1		
<b>Раздел 9 Атлетическая гимнастика.</b>		Ю.	Д.	
		<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 9.1 Комплексы упражнений на тренажерах</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника безопасности на уроках</li> <li>• для всех групп мышц</li> </ul>	1 1	1 1	2
<b>Тема 9.2 Упражнения с отягощениями.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплекс для мышц рук с гантелями</li> <li>• комплекс для мышц ног со штангой</li> <li>• комплекс для мышц груди со штангой и гантелями</li> </ul>	1 1 1	1 1 1	
<b>Выполнение контрольного упражнения</b>	<b>Составить и выполнить индивидуальные комплексы атлетической гимнастики из 8 - 12 упражнений.(юноши)</b>	1		1

Дифференцированный зачет	20 приседаний, подтягивание на высокой и низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, «лодочка», сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1	2
	<p><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы дыхательных упражнений;</li> <li>• Комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>• Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса</li> <li>• Фитнесс комплексы</li> <li>• Комплексы на развитие и укрепление мышечного корсета</li> <li>• Корректирующие комплексы упражнений</li> <li>• Комплексы атлетической гимнастики на тренажерах и с отягощениями</li> <li>• Стрейчинг</li> <li>• Упражнения для укрепления мышц рук</li> <li>• Индивидуальные комплексы утренней гимнастики</li> </ul>	3	2
<b>Итого 2 курс</b>		<b>56</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины АФК.00 Адаптивная физическая культура

#### 3.1 Требование к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия учебных кабинетов

##### *Оборудование учебного кабинета.*

##### *1 Кардиотренажеры:*

- Эллиптический - 2 штуки
- велотренажеры - 4 штуки
- беговая дорожка

##### *2 Тренажеры для развития силы и силовой выносливости:*

- гребные тренажеры - 3 штуки
- комбинированные тренажеры «Боди-Крафт», «Боди-Крафт-мини», Скамья и стойки для жима штанги, силовые тренажеры
- обручи, мячи, сетки, ракетки для бадминтона и настольного тенниса
- спортивная площадка на улице для игры в бадминтон, волейбол, баскетбол.
- Гантели, штанги различного веса грифов, блины для штанг.

##### *3 Дидактические карточки:*

- упражнения на тренажерах
- домашние задание
- комплексы упражнений при различных заболеваниях
- упражнения во внеурочное время, физкультминутки
- комплексы упражнений корригирующей гимнастики

##### *4 Карточки задания для развития мышц:*

- груди
- спины
- ног
- рук
- фитнес комплексы для коррекции фигуры

##### *5 Стенды с комплексами ЛФК*

##### *6 Плакаты*

- комплект упражнений для развития силы
- комплекс упражнений для развития пресса
- комплекс упражнений на растяжение

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

##### *Основные источники:*

- ✓ Бирюкова А.А. Спортивный массаж. Учебник для вузов 2010.
- ✓ Железняк Ю.Д , Портнов Ю.М. «Спортивные игры: техника, тактика обучения» учебник, из-во « Академия» 2009 г.
- ✓ Решетников Н.В. «Физическая культура» Учебное пособие для студентов СПО 2011г.

- ✓ «Лечебная физическая культура». Учебник/Валеев Н.М., Гарасеева Т.С., Попов С.Н. Москва. «Физкультура и спорт» 2014 г.

***Интернет – ресурсы: Раздел «Электронные учебники по физической культуре»***

<http://vavutkin.ucoz.ru>

<http://pedsovet.ru>

***Дополнительные источники:***

- ✓ «Учебник инструктора по лечебной физической культуре» - учебник/Правосудов В.П., Москва «Физкультура и спорт» 1980 г.
- ✓ «Лечебная физическая культура». Учебник/Вайнер Э.Н., Москва. «Академия» 2001 г.
- ✓ Учебные фильмы DVD с комплексами дыхательной гимнастики, ритмической гимнастики, «релаксация», «пилатекс», «цигун», «калланетик», степ аэробика, йога, табата, степ аэробика.

***Методические издания:***

- ✓ «Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н»./Щетинин М. Москва. «Метафора» 2007 г.
- ✓ «Упражнения по системе Круза»./Н. Круз. Москва «Попурри» 2005 г.
- ✓ «Первая скрипка позвоночника»/В. Ченцов. Санкт-Петербург «Питер» 2007г.



**Учебные нормативы (тесты)  
по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств  
для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка					
		I год обучения			II год обучения		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,4	15,0	15,5	14,0	14,4	15,0
	Д	17,5	18,0	18,5	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,50	4,0	4,10	3,40	3,50	4,0
	Д	2,0	2,15	2,30	1,55	2,0	2,15
Бег 1000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	Без учета	времени				
	Д	без	учета	врем.			
Прыжок в длину с места (м. см.)	Ю	2,0	1,90	1,70	2,15	2,0	1,90
	Д	3,20	3,0	2,80	3,40	3,20	3,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	25	20	17	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	9	7	6	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	25	20	17	35	30	20
	Д	8	6	5	11	8	6
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	6	4	3	7	6	5
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,4	8,7	8,9	8,0	8,4	8,7
	Д	9,3	9,7	9,9	8,7	9,3	9,7
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	4	3	2	5	4	3
Ведение б/б мяча, остановка прыжком, бросок в корзину (7 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Передача в стену и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек		20	15	13	25	20	15
Нижняя прямая подача мяча (1 год обуч.) Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (2 год обуч.)		4	3	2			
					5	4	3

7 подач							
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)		12	10	8	15	12	10
Подача мяча в настольном теннисе в зону стола противника(10 ПОДАЧ)		7	6	4	8	7	5
накаты слева и справа в зону стола противника (техника выполнения)		6	5	4	7	6	5
Учебно тренировочные игры с закреплением правил игры и судейства		Знание правил	Игры И умение	ние судить	игру		
Составить и выполнить акробатическое соединение из 5, 7 элементов.(технически правильно выполненный элемент – 2 балла	Ю	8	6	4	12	10	8
Составить и выполнить вольное упражнение без предметов.	Д	Техника	выполнения	элементов			
Составить и выполнить комплекс ритмической гимнастики.	Д	-<<- -	-<<-	-<<- -			
Составить и выполнить комплекс ору с отягощениями и на тренажерах на все группы мышц.	Ю Д	-<<-	-<<-	-<<-			
Составить и выполнить комплекс дыхательной гимнастики		-<<-	-<<-	-<<-			

**Учебные нормативы (тесты)  
по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств  
для обучающихся основной медицинской группы здоровья**

Вид упражнения	Пол	Год обучения и оценка	
		I год обучения	II год обучения

		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0	13,6	14,0	14,4
	Д	16,5	17,5	18,0	16,0	16,5	17,5
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0	3,30	3,40	3,50
	Д	1,55	2,0	2,15	1,48	1,55	2,0
Бег 1000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	11,0	11,5	12,4	10,7	11,2	12,0 0
	Д	4,0	5,0	5,7	3,8	4,7	5,5
Прыжки в длину с места	Ю	2,15	2,0	1,90	2,25	2,15	2,0
	Д	1,75	1,60	1,50	1,85	1,75	1,60
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20	40	30	25
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7	13	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20	40	35	30
	Д	10	8	6	15	11	8
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4	10	8	6
«лодочка»	Ю	1,,30	1.10	0.50	1.40	1.30	1.10
	.	-	-	-	-	-	-
Штрафные броски б/б( 10бр.)	Ю	6	5	4	7	6	5
	Д	5	4	3	6	5	4
Ведение б/б мяча ,два шага, бросок в корзину (7 попыток)	Ю	5	4	3	6	5	4
	Д	5	4	3	6	5	4
Передача в стену и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек	Д	25	20	15	30	25	20
Броски в движении: ведение мяча, бросок в щит, подбор, бросок в корзину.(2 попытки)		техн ика		выпол нения			
Броски в корзину с 5 точек (10 бр.)		5	4	3	6	5	4
Нижняя прямая подача – 1 курс Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки – 2 курс (5 попыток)	Ю	4	3	2	5	4	3
	Д	4	3	2	5	4	3
Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета	Д	13	10	8	15	12	10

мяча не менее 1 м)							
Нападающий удар через сетку в пределы площадки(10 подач)	Ю. Д.	-	-	-	7 6	6 5	5 4
Броски дротиков в мишень в дартсе попадание в мишень – 3 очка; удвоение – 4 5очков. 5 бросков.очка; утроение -		15	12	9	16	13	10
Составление и техника выполнения комплексов: - акробатического соединения;5 эл.,- 1 к., 7 эл. – 2 к. - ритмической гимнастики; - 10 упражнений - атлетической гимнастики – 12 упражнений	Д Ю.,Д.	5	4	3	6	5	4
Подача теннисного мяча (10 подач) в пределах теннисного стола		7	6	5	8	7	6
Техника выполнения накатов мяча слева и справа							
Правила игры и судейства в настольном теннисе							
Выполнить комплекс Стрельниковой или составить и выполнить комплекс дыхательной гимнастики из 10 упражнений							

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, сдачи контрольных нормативов по темам дисциплины, проведения тестирования обучающихся, индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенных умений, знаний)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></b></p> <p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической и ритмической гимнастики;</p> <p>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом <i>по</i> легкой атлетике спортивным играм, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p><b><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;</li> <li>• Технику безопасности на занятиях физическими упражнениями и профилактику травматизма;</li> <li>• Основы здорового образа жизни,</li> <li>• Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> <li>• правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями</li> </ul>	<p>Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практические задания.</li> <li>• тестирование.</li> <li>• самостоятельная работа.</li> <li>• контроль выполнения самостоятельных домашних работ.</li> <li>• контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы</li> <li>• сдача контрольных нормативов(в приложении к программе)</li> <li>• контроль устных ответов;</li> <li>• контрольные работы по теоретическому курсу, тестирование</li> <li>• выполнение практических контрольных нормативов и зачетов.</li> </ul>

## Приложение

### Перечень рекомендуемых общеукрепляющих упражнений по заболеванию 1.

#### **1. Для обучающихся с нарушением речи и слуха:**

- упражнения с элементами волейбола, баскетбола, настольного тенниса, художественной и ритмической гимнастики;
- упражнения с элементами гимнастики, атлетической гимнастики;
- упражнения с медболами (на ловкость, координацию, групповые упражнения);
- шашки, шахматы;
- упражнения с элементами дартца;
- дыхательное упражнение.

#### **2. Для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата:**

- специальные комплексы по специфике заболевания лежа, сидя, с предметами и без;
- упражнения на тренажерах;
- вибромассажёры;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения с элементами дартца сидя, стоя;
- шашки, шахматы.

#### **3. Для обучающихся с нервно-психическими заболеваниями:**

- упражнения с элементами волейбола, баскетбола, настольного тенниса, художественной и ритмической гимнастики, легкой атлетики и атлетической гимнастики;
- дыхательное упражнение;
- шашки, шахматы;
- специальные упражнения ЛФК.

#### **4. Для обучающихся с заболеваниями дыхательной системы:**

- дыхательная гимнастика;
- упражнения с элементами легкой атлетики и атлетической гимнастики волейбола, баскетбола, настольного тенниса, художественной и ритмической гимнастики;
- дозированная ходьба и бег;
- несложные комплексы упражнений;
- вибромассажёры.

#### **5. Для обучающихся с нарушением сердечнососудистой системы:**

- несложные упражнения в медленном и среднем темпе;
- ходьба с ускорением и замедлением;
- упражнение на координацию движений;
- дыхательное упражнение;
- упражнения с элементами волейбола, баскетбола, настольного тенниса, художественной и ритмической гимнастики, легкой атлетики и атлетической гимнастики, бадминтона.