

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)

**15398. Обувщик по ремонту обуви.**

**Рассмотрена :**

на заседании педагогического совета

протокол №  4  от «  31  » августа  2022  года

Тула 2022

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 15398. Обувщик по ремонту обуви** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 262005.01 Обувщик (широкого профиля), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 771 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 262005.01 Обувщик (широкого профиля).

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

Разработчик:

Клыгина О.В., заместитель директора по учебной работе

Грачков В.Н., преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплин общепрофессионального и адаптационного циклов АОППО

Протокол заседания П(Ц)К № 1 от «31» августа 2022 года  
Председатель П(Ц)К М.И.И.

**СОДЕРЖАНИЕ**

наименование	страница
Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	5
Условия реализации программы учебной дисциплины	6
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

# 1. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

## 1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендуемая для освоения обучающимся, отнесенным по результатам медицинского осмотра к лицам с ограниченными возможностями здоровья, является частью адаптированной основной программы профессионального обучения (АОПО) – программы профессиональной подготовки по профессии **15398. Обувщик по ремонту обуви.**

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре** адаптированной основной программы профессионального обучения (АОПО) – 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 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>134</b>
в том числе:	
Практические занятия	127
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
Аттестация в форме зачета	

## 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>	<b>174</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>134</b>
в том числе:	
Практические занятия	127
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>40</b>
в том числе:	
Самостоятельная учебная нагрузка, включая игровые виды подготовки (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях)	
Аттестация в форме зачета	

## 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>			
<b>Раздел 1</b> <b>Теоретический раздел</b> <b>Физическая культура в</b> <b>общекультурной и профессиональной</b> <b>подготовке обучающихся</b>		<u>4</u>	1
Тема 1.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	<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
Тема 1.2 Техника безопасности на уроках и во внеурочное время на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.	<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
Тема 1.3 Формирование основ здорового образа жизни.	<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
<b>Тестовое задание по теоретическому курсу</b>	<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>	<b>3</b>	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> </ul>	<b>6</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <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 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> </ul>	3	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учебно - тренировочные игры с закреплением техники и тактики игры и судейства.</li> <li>• Выполнение домашнего задания</li> </ul>		
<b>Тема 4. Баскетбол</b>		<b>7</b>	
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</b>		<b>9</b>	

<b>Настольный теннис.</b>			
Тема 5.1 Поддачи 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>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>	2
<b>Тема 6.</b>		<b>5</b>	
<b>Дартс.</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> </ul>	1	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• тактика игры</li> </ul>			
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.</b> <b>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
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <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 корригирующей гимнастики на тренажерах и лежа на полу</li> <li>• Фитнесс комплексы для коррекции фигуры</li> </ul>	7	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



<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
	<p><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</p>	1	1
<b>Раздел 2</b>		<b>4</b>	
<b>Учебно – тренировочные занятия</b>			
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</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>		<b>5</b>	
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>• 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>x</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 3x3</li> <li>• учебные игры 5x5</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>	<b>1</b>	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>Зачет</b>	1	
	<b>4 семестр</b>		
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>22</b>	
Тема 7.1 Художественная гимнастика (девушки)		<b>4</b>	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)	•	<b>4</b>	
	<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>	<b>Юноши: составить и выполнить акробатическое соединение.(7 элементов)</b>	<b>1</b>  <b>1</b>	<b>2</b>

	<b>Девушки: составить и выполнить вольные упражнения без предметов.( из 7 элементов)</b>			
<b>Раздел 8. Ритмическая гимнастика.</b>		7		
<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

Зачет	20 приседаний, подтягивание на высокой и низкой перекладине, поднятие 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие:

##### **Спортивный комплекс:**

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн (городской по договору);
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированный спортивный зал (зал спортивных игр)
- открытые спортивные площадки: баскетбольная; волейбольная, теннисная, мини-футбольная;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;
- учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;
- помещение для гидротермических процедур (медицинский пункт);
- помещение для хранения спортивного инвентаря.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем с учетом нозологий (современный спортивный инвентарь) в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» образовательного учреждения включает перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

##### **Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина);
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой;
- маты гимнастические;
- канат;



- канат для перетягивания;
- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту;
- маты для приземления при прыжках в высоту;
- скакалки;
- палки гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи для метания;
- гантели (разные);
- гири 16 кг;
- секундомеры;
- весы напольные;
- ростомер;
- динамометры;
- приборы для измерения давления;
- кольца баскетбольные;
- щиты баскетбольные;
- рамы для выноса баскетбольного щита (стойки баскетбольные);
- сетки баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- волейбольные мячи;
- ворота для мини-футбола;
- сетки для ворот мини-футбола;
- гасители для ворот мини-футбола;
- мячи для мини-футбола.

***Новое оборудование:***

Демонстрационная площадка с нескользящим покрытием	
Мяч малые (40 см)	7
Мяч гимнастический (фитбол)	7
Повязка глазная тканевая	10
Гантель 0,45 кг	2
Гантель 2 кг гепсогональная (для фитнеса)	2
Гимнастический коврик 140x50x0,6 см	7
Скакалка спортивная (2,5 м)	7
Обруч пластмассовый 90 см	5
Гимнастическая палка (стандарт)	7
Мяч баскетбольный	7
Мяч волейбольный	7
Мяч волейбольный звенящий	7
Мяч футбольный звенящий	7

Игра «Боча»	2
Медицинбол 2 кг	7
Медицинбол 1 кг	7
Степплатформа	2
Резиновый амортизатор	2
Теннисные мячи	7
Контейнер-корзина для спортивного инвентаря	2
Маты гимнастические 1x1,5x0,1 м	5
Диск «здоровья»	1
Флажки (30x25)	4
Свисток судейский Mikasa WH -5B	1
Электронный таймер-секундомер № 5.	1
Секундомер механический Агат СОПр-2а-3-000 с поверкой	1
Рулетка 50 м Fiberglass в открытом корпусе КАЛИБРОН 106421	1

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

- стойки для прыжков в высоту;
- перекладина для прыжков в высоту;
- маты приземления для прыжков в высоту;
- решетка для места приземления;
- указатель расстояний для тройного прыжка;
- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка;
- турник уличный;
- полоса препятствий;
- ворота футбольные;
- сетки для футбольных ворот;
- мячи футбольные;
- сетка для переноса мячей;
- колодки стартовые;
- барьеры для бега;
- стартовые флажки или стартовый пистолет;
- флажки красные и белые;
- палочки эстафетные;
- нагрудные номера;
- тумбы «Старт-Финиш», «Поворот»;
- рулетка металлическая;
- мерный шнур;
- секундомер.

*Плавательный бассейн (городской по договору)*

**Комплект мультимедийного оборудования** для проведения практических занятий и презентаций комплексов упражнений:

- персональный компьютер специальной конфигурации;
- интерактивная доска;
- система тестирования и опроса;
- мультимедийный проектор (видеопроектор);
- экран;
- телевизор;
- видеопрезентер;
- видеомагнитофон;
- электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Основные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2015. 336 с.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С, Барчуков; под общ. ред, Г ,В.Барчуковой. -М.: КНОРУС, 2017. -368 с. -(Среднее профессиональное образование).
3. Бишаева А.А\_ Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования М.: Издательский центр «Академия», 2017. -272 с. .
- 4., Кулинко Н.Ф. История и организация физической культуры: учебное пособие для учащихся пед.училищ.М.,
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений М.: Академия, 2017. 152 с.
- 6.Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебник для СПО, 12-е издаие М.: Академия, 2015. 173 с.

#### **Дополнительные источники:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры И спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С-В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. -2-е изд., стереотип. М.: ЮРШТИ-ДАНА, Закон и право, 2017. -671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2012. -165 с.

3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория и практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. 2-е изд., стер. М.: Издательский Центр «Академия», 2018. 528 с.
4. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. Ростов н/Д: Феникс, 2012. -381 с.: ил. (Высшее образование).
5. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. Ростов н/Д : Феникс, 2012. -379 с, (Высшее образование).
6. Виленский М.Я., Горшков А.Г . Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М.: Издательство: Гардарики, 2007 . 224 с.
7. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) М.: Физкультура и спорт, 2016 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
8. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. М.: Физкультура и Спорт, 2017 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
9. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. СПб., СПбШ/П/Л физической культуры, 2017. 44 с.
10. Грецов А.Г . Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. СПб., СПбНИИ физической культуры, 2015. 28 с.
11. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. СПб., СПбШ/П/Л физической культуры, 2017. »156 с,
12. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2018. 336 с.
13. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. М.: МГИУ, 2017. 192 с.
14. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. М.: Физкультура и спорт, 2012. 90 с.
15. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. 6-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2015. 464 с.
16. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.;Гардарики, 2018. 448 с.
17. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие /2017
18. С.А.Полиевский, А.Э.Буров. М.: Советский спорт, 2014. 296 с.: ил.
19. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие М.: Советский спорт 2013. 224 с.

20. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. М.: Издательский центр «Академия», 2018. 432 с.
21. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2011. -400 с., ил.
- 22.Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения -М.: Физкультура и спорт, 2012. 120 с., ил.
23. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. М.: Советский спорт, 2014. -112 с.
24. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М.: СпортАкадемПресс, 2011. 228 с.
25. Родин А.В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учеб. пособие / А.В.Родин, Д.В.Губа. М.:Советский спорт, 2015. -168 с.
26. Теория и методика физической культуры; Учебник / под ред, проф. Ю.Ф.Курамшина. -4-е изд. М.: Советский спорт, 2011. <464 с,
- 27.Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т . 1: Введение в специальность, История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. Проф. С.П.Евсеева -2-е изд., испр. и доп. - М,: Советский спорт, 2015. -296.: мл.
28. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С.Туманян. М.: Издательский центр «Академия», 2016. 336 с.
29. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст]: учебник / Ю.Н.Федотов, И.Е.Востоков; под ред. В.А.Таймазова, Ю.Н.Федотова. 2-е изд., испр. и доп, -М.:Советский спорт, 2018. 464 с.: ил.
30. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп, -СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019. 322 с.
- 31.Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. СПб.: СПбГУП. -2018.-156с` .
- 32.Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. СПб.: Изд-во СПбМГ У им' акад. И.П.Павлова,2015. 152 с.
33. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М..СпортАкадемПресс, 2013

34. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес-спорт /Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» Ростов н/Д: «Феникс», 2014. 224 с.

**Интернет ресурсы:**

1. официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политике Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>
2. Федеративный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>
3. Национальная информационная сеть «спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) web: <http://goup32441.narod.ru>

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

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

**Контрольная работа** предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной Дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

**Зачёт.** Зачет проводится в конце семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 60 м; для девушек бег на 100 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 500 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину <: места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела:

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);
- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену).

*При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается образовательным учреждением.*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоения знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненно важных и профессиональных целей.	Экспертное наблюдение и оценка умений обучающихся из числа инвалидов и ЛОВЗ в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, ЛФК и АФК, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка спортивных умений обучающихся при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия: тестовые задания и выполнение учебных нормативов на контрольных работах и зачетах
<b>Знания:</b>	
Роли адаптивной физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка теоретических знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП и ЛФК; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных и тестовых заданий
Основы здорового образа жизни	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний обучающихся в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП и ЛФК; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности обучающегося. Экспертная оценка знаний обучающихся при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных и тестовых заданий



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.

**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 уме-	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	
		І год обучения	ІІ 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
	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 «лодочка»	Ю	8	6	4	10	8	6
	Ю	1.,.30	1.10	0.50	1.40	1.30	1.10
Штрафные броски б/б( 10бр.)	Ю	-	-	-	-	-	-
	Д	6	5	4	7	6	5
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)		техника		выполнения			
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 мяча не менее 1 м)	Д	13	10	8	15	12	10
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							