

**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 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 16199. Оператор электронно-вычислительных и
вычислительных машин**

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 16199. Оператор электронно-вычислительных и вычислительных машин разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №854 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 230103.02 Мастер по обработке цифровой информации»

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский техникум социальных технологий»

Разработчики:

Грачков В.Н., преподаватель

Шатилова И.В., преподаватель

Шлеева С.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 Шлеева

СОДЕРЖАНИЕ

наименование	страница
Аннотация 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 АННОТАЦИЯ 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 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

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

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 СОПрр-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;
- видеомаягнитофон;
- 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 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]: учебн. 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. учебн. 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
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
Умения:	
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
Знания:	
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