

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 16909. Портной

Рассмотрена :

на заседании педагогического совета

токол № 4 от «31» 08 20__ 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 16909. Портной

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 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:	
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
Внеаудиторная самостоятельная работа	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
1 семестр			
Раздел 1 Теоретический раздел Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся		<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"> • Содержание и методика проведения оздоровительных направлений физической культуры. • Двигательный режим обучающихся • Развитие двигательных качеств • Профилактика профессиональных заболеваний • Профилактика вредных привычек 	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"> • Общие требования безопасности на занятиях в кабинете лфк; • Требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся; • Требования безопасности на занятиях игровыми видами спорта, легкой атлетикой, лечебной гимнастики, в тренажерном зале • Виды травм • Профилактика травматизма • Врачебный контроль • Помощь при травмах 	1	1
<p style="text-align: center;">Тема 1.3</p> <p>Формирование основ здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Личная и общественная гигиена • Закаливание организма • Самостоятельные занятия и контроль • Врачебный контроль • Самомассаж и релаксация 	1	1
<p>Тестовое задание по теоретическому курсу</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по вопросам теоретического курса 	1	
	<p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <p>Ознакомление с рефератами по теме:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье». 	3	1
		1	1

	<ul style="list-style-type: none"> • «Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха». • Выполнение домашнего задания 	1 1	1 1
Раздел 2. Учебно – тренировочные занятия		74	
Тема 2.1 Легкая атлетика.		8	
Тема 2.1-1 Бег на короткие дистанции. Бег 100 м.	<ul style="list-style-type: none"> • Техника низкого старта • Техника выполнения стартового разбега • Специальные и подводящие упражнения • Финиширование 	1	1
Тема 2.1-2 Прыжки в длину	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения «толчка» • Подводящие и специальные упражнения при обучении отталкивания ,« фазы полета» • Техника выполнения фазы приземления 	1	2
Б Бег на длинные дистанции: 500, 1000 м.	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения высокого старта • Тактика прохождения дистанции • Бег по дистанции • Финиширование 	1	2
Тема 2.1-4 Эстафетный бег.	<ul style="list-style-type: none"> • Техника передачи эстафетной палочки • Техника бега в «коридоре» • Эстафетный бег в составе команды 4x30м • Эстафетный бег 4x100м. 	1	2
Тема 2. 1-5 Метание мяча с разбега	<ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча с 2, 3 шагов разбега • Метание мяча с разбега 	1	
Тема 2.1-6 Челночный бег 3x10 м.	<ul style="list-style-type: none"> • Техника старта и стартового разбега • Техника поворотов • Техника финиширования 	1	2
Выполнение контрольных нормативов	Бег 100м., кросс 500,1000, прыжки в длину, метание мяча с разбега.	2	2
	Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: <ul style="list-style-type: none"> • - ежедневные малоинтенсивные пробежки продолжительностью от 5 до 20 мин. • - выполнение повторных многоскоков, сериями из 6 прыжков, вперед 	6	

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

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

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

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

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

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

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Многоскоки (прыжки из положения упор присев в упор присев) • Игры «Картошка» • «Мяч через сетку» • Учебные двухсторонние игры. • Выполнение домашнего задания • 		
Раздел 4 Баскетбол		5	
Тема 4.1 Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> • техника безопасности на уроках • Техника выполнения:: • с изменением высоты отскока мяча • с изменением направления 	1	2
Тема 4.2 Передачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения: • на месте одной или двумя руками • передача мяча в движении одной или двумя руками • передачи в прыжке 	1	2
Тема 4.3 Броски мяча в корзину	<ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения: • в движении с 3^x шагов • с точек • штрафные броски • с дальнего расстояния • одной и двумя руками 	1	2
Тема 4.4 Учебно-тренировочные игры	<ul style="list-style-type: none"> • правила игры • учебные игры 3x3 • учебные игры 5x5 • судейство 	1	2
Выполнение контрольного норматива	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)	1	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: • Бег с изменением направления с ведением баскетбольного мяча; • Броски мяча в корзину с различных точек; • Штрафные броски мяча (на кол-во попаданий из 10 бросков) 	1	2

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

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

	предметов.(из 7 элементов)			
Раздел 8. Ритмическая гимнастика.		7		
Тема 8.1 Комплексы ОРУ	<ul style="list-style-type: none"> • комплексы для укрепления мышц спины • комплексы для мышц брюшного пресса • комплексы для мышц ног • танцевальный комплекс • фитнес для женщин • релаксация 	1 1 1 1 1 1		2
Выполнение контрольного задания	составить и выполнить индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	1		
Раздел 9 Атлетическая гимнастика.		Ю.	Д.	
		6	6	
Тема 9.1 Комплексы упражнений на тренажерах	<ul style="list-style-type: none"> • техника безопасности на уроках • для всех групп мышц 	1 1	1 1	2
Тема 9.2 Упражнения с отягощениями.	<ul style="list-style-type: none"> • комплекс для мышц рук с гантелями • комплекс для мышц ног со штангой • комплекс для мышц груди со штангой и гантелями 	1 1 1	1 1 1	
Выполнение контрольного упражнения	Составить и выполнить индивидуальные комплексы атлетической гимнастики из 8 - 12 упражнений.(юноши)	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>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплексы дыхательных упражнений; • Комплексы ритмической гимнастики; • Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса • Фитнесс комплексы • Комплексы на развитие и укрепление мышечного корсета • Корректирующие комплексы упражнений • Комплексы атлетической гимнастики на тренажерах и с отягощениями • Стрейчинг • Упражнения для укрепления мышц рук • Индивидуальные комплексы утренней гимнастики 	3	2
	Итого 2 курс	56	

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 задания
- 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.)		4	3	2			
Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (2 год обуч.)					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><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></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><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек; • Технику безопасности на занятиях физическими упражнениями и профилактику травматизма; • Основы здорового образа жизни, • Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; • Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; • правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями 	<p>Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • практические задания. • тестирование. • самостоятельная работа. • контроль выполнения самостоятельных домашних работ. • контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы • сдача контрольных нормативов(в приложении к программе) • контроль устных ответов; • контрольные работы по теоретическому курсу, тестирование • выполнение практических контрольных нормативов и зачетов.

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.