

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

август 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)

17530. Рабочий зеленого строительства

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 **по профессии 17530. Рабочий зеленого строительства** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 250109.01 «Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства», утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. № 755 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 250109.01 «Мастер садово-паркового и ландшафтного строительства»

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

Разработчик:

Клыгина О.Н., 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  Шлеева С.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

наименование	страница
Аннотация рабочей программы учебной дисциплины	4
Структура и содержание учебной дисциплины	6
Условия реализации программы учебной дисциплины	7
Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	14

1 АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АФК.00. 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 (АОППО) – программы профессиональной подготовки по профессии **17530. Рабочий зеленого строительства** .

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

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

Общие компетенции, включающие в себя способность:

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

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

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

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

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

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

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

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

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

- Проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации
- Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные стандартом, по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

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

Основы здорового образа жизни;

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

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

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

внеаудиторная самостоятельная работа - **40 часов**.

2 СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
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 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;
- 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 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
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