

**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 18559. Слесарь-ремонтник

Рассмотрена :

на заседании педагогического совета
токол № 4 от «31» 08 2022 года

Тула 2022

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

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

Разработчик: Шатилова И.В., преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплин общепрофессионального и адаптационного циклов основной программы профессионального обучения (адаптированной основной программы профессионального обучения – программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих) по профессии 18559. Слесарь-ремонтник.

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

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 |
| Тестовое задание по теоретическому курсу | <ul style="list-style-type: none"> • Тестирование по вопросам теоретического курса | 1 | |
| | <p>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы: 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 4х30м • Эстафетный бег 4х100м. | 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 3х10 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 бхб с закреплением техники и тактики игры. • Игра бхб 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. | <p>Техника бросков:</p> <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 корригирующей гимнастики на тренажерах и лежа на полу • Фитнесс комплексы для коррекции фигуры | 7 | 2 |

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

2 курс

| | | | |
|---|--|----------|------------|
| Раздел 1 Теоретический раздел Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума | 3 семестр | 4 | |
| Тема 1.1 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. | <ul style="list-style-type: none"> • Физическое развитие человека • Физическая подготовленность • Педагогический и врачебный контроль физического развития • Самоконтроль при индивидуальных занятиях • Тестирование, как способ оценки физической подготовленности. • Самостоятельная практическая работа по определению порога индивидуальной физической нагрузки и уровня физической подготовленности | 2 | 1 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 6х6 • 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 Подачи мяча | <ul style="list-style-type: none"> • Техника выполнения: • прямая подача • «мятник» • «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 задание
- комплексы упражнений при различных заболеваниях
- упражнения во внеурочное время, физкультминутки
- комплексы упражнений корригирующей гимнастики

4 Карточки задания для развития мышц:

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

5 Стенды с комплексами ЛФК

6 Плакаты

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

3.2 Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

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

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

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

<http://vavutkin.ucoz.ru>

<http://pedsovet.ru>

Дополнительные источники:

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

Методические издания:

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

**Учебные нормативы (тесты)
по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств**

для обучающихся и студентов подготовительной медицинской группы здоровья

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