

**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 2023 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)

**19601. Швея**

**Рассмотрена :**

на заседании педагогического совета

протокол № 5 от « 31 » августа 2023 года

**Тула 2023**

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 19601.Швея разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 262019.04 Оператор швейного оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №767 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 262019.04 Оператор швейного оборудования.

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 общепрофессионального и профессионального цикла АОППО.

Протокол заседания П(Ц)К № 1 от « 31 » августа 2023 года  
Председатель П(Ц)К Швец С.Н. Швец

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.	
1. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18	

# 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 **19601. Швея**.

**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.

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

## 2.2 Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины АФК.00. Адаптивная физическая культура

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа, тестирование	Объем учебных часов	Уровень усвоения
	<b>1 семестр</b>		
<b>Раздел 1</b> <b>Теоретический раздел</b> <b>Физическая культура в</b> <b>общекультурной и профессиональной</b> <b>подготовке обучающихся</b>		<u>4</u>	1
Тема 1.1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содержание и методика проведения оздоровительных направлений физической культуры.</li> <li>• Двигательный режим обучающихся</li> <li>• Развитие двигательных качеств</li> <li>• Профилактика профессиональных заболеваний</li> <li>• Профилактика вредных привычек</li> </ul>	1	1
Тема 1.2  Техника безопасности на уроках и во внеурочное время на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общие требования безопасности на занятиях в кабинете лфк;</li> <li>• Требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся;</li> <li>• Требования безопасности на занятиях игровыми видами спорта, легкой атлетикой, лечебной гимнастики, в тренажерном зале</li> <li>• Виды травм</li> <li>• Профилактика травматизма</li> <li>• Врачебный контроль</li> <li>• Помощь при травмах</li> </ul>	1	1
Тема 1.3  Формирование основ здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Личная и общественная гигиена</li> <li>• Закаливание организма</li> <li>• Самостоятельные занятия и контроль</li> <li>• Врачебный контроль</li> <li>• Самомассаж и релаксация</li> </ul>	1	1
<b>Тестовое задание по теоретическому курсу</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование по вопросам теоретического курса</li> </ul>	1	
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> Ознакомление с рефератами по теме: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Влияние образа жизни и условий окружающей среды на здоровье».</li> </ul>	3	1
		1	1

	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха».</li> <li>Выполнение домашнего задания</li> </ul>	1 1	1 1
<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно – тренировочные занятия</b>		<b>74</b>	
Тема 2.1 <b>Легкая атлетика.</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1-1 Бег на короткие дистанции. Бег 100 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника низкого старта</li> <li>Техника выполнения стартового разбега</li> <li>Специальные и подводящие упражнения</li> <li>Финиширование</li> </ul>	1	1
Тема 2.1-2 Прыжки в длину	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника выполнения «толчка»</li> <li>Подводящие и специальные упражнения при обучении отталкивания ,« фазы полета»</li> <li>Техника выполнения фазы приземления</li> </ul>	1	2
Б Бег на длинные дистанции: 500, 1000 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника выполнения высокого старта</li> <li>Тактика прохождения дистанции</li> <li>Бег по дистанции</li> <li>Финиширование</li> </ul>	1	2
Тема 2.1-4 Эстафетный бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника передачи эстафетной палочки</li> <li>Техника бега в «коридоре»</li> <li>Эстафетный бег в составе команды 4х30м</li> <li>Эстафетный бег 4х100м.</li> </ul>	1	2
Тема 2. 1-5 Метание мяча с разбега	<ul style="list-style-type: none"> <li>Метание мяча с 2, 3 шагов разбега</li> <li>Метание мяча с разбега</li> </ul>	1	
Тема 2.1-6 Челночный бег 3х10 м.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника старта и стартового разбега</li> <li>Техника поворотов</li> <li>Техника финиширования</li> </ul>	1	2
<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>Бег 100м., кросс 500,1000, прыжки в длину, метание мяча с разбега.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневные малоинтенсивные пробежки продолжительностью от 5 до 20 мин.</li> </ul>	<b>6</b>	



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

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

<b>Настольный теннис.</b>			
Тема 5.1 Поддачи мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника безопасности на уроке</li> <li>• Прямая подача</li> <li>• « маятник»- с подкручиванием</li> </ul>	2	2
Тема 5.2 Накаты мяча.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Накат мяча слева</li> <li>• Накат мяча справа</li> <li>• Чередование накатов мяча слева и справа в тренажере</li> </ul>	2	2
Тема 5.3 Подрезки мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подрезки мяча слева</li> <li>• Подрезки мяча справа</li> </ul>	1	2
	<b>Зачёт</b>	1	
	<b>2 семестр</b>		
Тема 5.4 Учебно–тренировочные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра 1х1</li> <li>• Игры парами</li> <li>• Игры с закреплением техники игры</li> <li>• Игры с закреплением правил игры и судейства</li> </ul>	2	2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Выполнение подач мяча в пределах теннисного стола, техника выполнения накатов мяча</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Легкий бег в чередовании с ходьбой</li> <li>• Прыжки через скакалку</li> <li>• Челночный бег 6х10м</li> <li>• Бег по лестнице через 2 ступеньки</li> <li>• Игра на природе</li> <li>• Игра через сетку с закреплением правил игры и техники.</li> </ul>	5	2
<b>Тема 6.</b> <b>Дартс.</b>		<b>5</b>	
Тема 6.1 Правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила игры</li> <li>• Техника безопасности на уроке</li> <li>• Судейство</li> </ul>	1	1
Тема 6.2 Броски дротиков.	Техника бросков: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с близкого расстояния</li> <li>• броски с отметки</li> </ul>	1	2

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



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

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

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

## 2 курс

<b>Раздел 1</b> <b>Теоретический раздел</b> <b>Физическая культура в общекультурной</b> <b>и профессиональной подготовке</b> <b>обучающихся техникума</b>	<b>3 семестр</b>	<b>4</b>	
Тема 1.1 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое развитие человека</li> <li>• Физическая подготовленность</li> <li>• Педагогический и врачебный контроль физического развития</li> <li>• Самоконтроль при индивидуальных занятиях</li> <li>• Тестирование, как способ оценки физической подготовленности.</li> <li>• Самостоятельная практическая работа по определению порога индивидуальной физической нагрузки и уровня физической подготовленности</li> </ul>	2	1  2

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



Выполнение контрольного норматива	Кросс 2000 м., 3000 м., прыжок в длину с места, бег 100 м.,	1	2
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневные малоинтенсивные пробежки продолжительностью от 10 до 30 мин.</li> <li>- выполнение повторных многоскоков, сериями из 6 прыжков, вперед из положения приседа, повторить от 4 до 8 раз.</li> <li>- кроссовая подготовка, пробегание расстояния от 1 до 5 км.</li> <li>- занятия на кардиотренажерах (беговая дорожка, эллиптический тренажер, велотренажер)</li> <li>- Гладкий бег в чередовании с ускорениями на отрезках 2- - 30 метров</li> <li>- Бег по лестнице вверх</li> <li>- Прыжки на одной и двух ногах по лестнице</li> </ul>	1	2
<b>Раздел 3 Волейбол</b>		<b>5</b>	
Тема 3.1 Передачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника безопасности на уроках</li> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• сверху двумя руками</li> <li>• снизу двумя руками</li> <li>• вторая передача</li> </ul>	2	2
Тема 3.2 Нападающий удар	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• разбег при нападающем ударе и толчок 2-мя ногами</li> <li>• прямой нападающий удар</li> </ul>	1	2
Тема 3.3 Учебные двухсторонние игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила игры</li> <li>• учебные игры 6х6</li> <li>• судейство</li> </ul>	1	2
Выполнение контрольного норматива	Верхняя прямая подача мяча, прямой нападающий удар	1	2
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с ускорением на отрезках до 20 м.</li> <li>• Бег приставными шагами левым и правым боком</li> </ul>	1	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Многоскоки (прыжки из положения упор присев в упор присев)</li> <li>• Игры «Картошка»</li> <li>• «Мяч через сетку»</li> <li>• Учебные двухсторонние игры.</li> <li>• Выполнение домашнего задания</li> <li>•</li> </ul>		
<b>Раздел 4 Баскетбол</b>		<b>5</b>	
Тема 4.1 Ведение мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника безопасности на уроках</li> <li>• Техника выполнения::</li> <li>• с изменением высоты отскока мяча</li> <li>• с изменением направления</li> </ul>	1	2
Тема 4.2 Передачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• на месте одной или двумя руками</li> <li>• передача мяча в движении одной или двумя руками</li> <li>• передачи в прыжке</li> </ul>	1	2
Тема 4.3 Броски мяча в корзину	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• в движении с 3<sup>х</sup> шагов</li> <li>• с точек</li> <li>• штрафные броски</li> <li>• с дальнего расстояния</li> <li>• одной и двумя руками</li> </ul>	1	2
Тема 4.4 Учебно-тренировочные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила игры</li> <li>• учебные игры 3х3</li> <li>• учебные игры 5х5</li> <li>• судейство</li> </ul>	1	2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Броски мяча в кольцо с 5 различных точек(10 бросков), броски в движении( ведение мяча, бросок мяча в щит, подбор мяча и бросок в корзину)</b>	1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></li> <li>• Бег с изменением направления с ведением баскетбольного мяча;</li> <li>• Броски мяча в корзину с различных точек;</li> <li>• Штрафные броски мяча (на кол-во попаданий из 10 бросков)</li> </ul>	1	2

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игра 3х3; 5х5 в баскетбол по упрощенным правилам</li> <li>Выполнение домашнего задания.</li> </ul>		
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>11</b>	
Тема 5.1 Накаты мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника выполнения:</li> <li>наката слева</li> <li>наката справа</li> <li>приема мяча</li> </ul>	4	2
Тема 5.2 Подачи мяча	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника выполнения:</li> <li>прямая подача</li> <li>«маятник»</li> <li>«челнок»</li> </ul>	4	2
Учебно тренировочные игры .	<ul style="list-style-type: none"> <li>Закрепление техники и тактики игры</li> <li>Закрепление судейства игры.</li> </ul>	2	2
<b>Выполнение контрольного норматива</b>	<b>Техника выполнения накатов слева и справа, судейство игр и знание правил игры</b>	1	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b></li> <li>Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метр от стенки в течении 30 сек.</li> <li>Учебные подводящие игры «Мельница», «Солнышко».</li> <li>Учебные двухсторонние игры с закреплением правил игры и техники выполнения элементов.</li> </ul>	1	2
<b>Раздел 6. Дартс</b>		<b>4</b>	
Тема 6.1 Правила игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правила игры в дартс</li> <li>Правила судейства игры</li> </ul>	1	2
Тема 6.2 Техника игры.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Техника безопасности на уроке</li> <li>Техника бросков дротиков в мишень с 1 м</li> <li>Техника бросков в мишень с отметки</li> </ul>	1	2
Тема 6.2 Учебно – тренировочные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>Правила игры в дартс</li> <li>Учебно – тренировочные игры с обучением и закреплением техники игры и судейства.</li> </ul>	1	2
Дифференцирующий зачёт		1	

	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• -ознакомление с правилами игры – теоретическое занятие.</li> <li>- развитие меткости:</li> <li>• - броски мяча в цель с близкого расстояния, с дальнего.</li> <li>• - броски дротиков в мишень с близкого и дальнего расстояния;</li> <li>• - учебно тренировочные игры в дартс с закреплением техники, тактики и правил игры.</li> <li>• Выполнение домашнего задания</li> </ul>	2	2
	<b>зачет</b>	<b>1</b>	
	<b>4 семестр</b>		
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>		<b>22</b>	
Тема 7.1 Художественная гимнастика (девушки)		4	2
	Техника безопасности на уроках <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника выполнения:</li> <li>• вольные упражнения с обручем</li> <li>• вольные упражнения со скакалкой</li> <li>• комплексы вольных упражнений без предметов</li> </ul>	1 1 1 1	
Тема 7.2 Акробатика (юноши)	•	4	
	Техника выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойка на голове, перевороты боком,</li> <li>• кувырки вперед из различных исходных положений</li> <li>• акробатические соединения</li> </ul>	1 1 1 1	2
<b>Выполнение контрольного норматива по акробатике и художественной гимнастики</b>	<b>Юноши: составить и выполнить акробатическое соединение.(7 элементов)</b>	<b>1</b>  <b>1</b>	<b>2</b>



	Девушки: составить и выполнить вольные упражнения без предметов ( из 7 элементов)			
<b>Раздел 8. Ритмическая гимнастика.</b>		7		
<b>Тема 8.1 Комплексы ОРУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплексы для укрепления мышц спины</li> <li>• комплексы для мышц брюшного пресса</li> <li>• комплексы для мышц ног</li> <li>• танцевальный комплекс</li> <li>• фитнес для женщин</li> <li>• релаксация</li> </ul>	1 1 1 1 1 1		2
<b>Выполнение контрольного задания</b>	составить и выполнить индивидуальный комплекс ритмической гимнастики	1		
<b>Раздел 9 Атлетическая гимнастика.</b>		Ю.	Д.	
		6	6	
<b>Тема 9.1 Комплексы упражнений на тренажерах</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техника безопасности на уроках</li> <li>• для всех групп мышц</li> </ul>	1 1	1 1	2
<b>Тема 9. 2 Упражнения с отягощениями.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• комплекс для мышц рук с гантелями</li> <li>• комплекс для мышц ног со штангой</li> <li>• комплекс для мышц груди со штангой и гантелями</li> </ul>	1 1 1	1 1 1	
<b>Выполнение контрольного упражнения</b>	<b>Составить и выполнить индивидуальные комплексы атлетической гимнастики из 8 - 12 упражнений (юноши)</b>	1		1

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
	<b>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы дыхательных упражнений;</li> <li>• Комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>• Комплекс упражнений на укрепление мышц пресса</li> <li>• Фитнесс комплексы</li> <li>• Комплексы на развитие и укрепление мышечного корсета</li> <li>• Корректирующие комплексы упражнений</li> <li>• Комплексы атлетической гимнастики на тренажерах и с отягощениями</li> <li>• Стрейчинг</li> <li>• Упражнения для укрепления мышц рук</li> <li>• Индивидуальные комплексы утренней гимнастики</li> </ul>	3	2
	<b>Итого 2 курс</b>	<b>56</b>	

### 3. Условия реализации 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:*

- Элептический - 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.



#### 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><b><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</i></b></p> <p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной физической культуры, комплексы упражнений атлетической и ритмической гимнастики;</p> <p>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Выполнять контрольные упражнения, предусмотренные государственным стандартом <b>по</b> легкой атлетике спортивным играм, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p><b><i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;</li> <li>• Технику безопасности на занятиях физическими упражнениями и профилактику травматизма;</li> <li>• Основы здорового образа жизни,</li> <li>• Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	<p>Формы и методы контроля определяются с учетом индивидуальных особенностей обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• практические задания.</li> <li>• тестирование.</li> <li>• самостоятельная работа.</li> <li>• контроль выполнения самостоятельных домашних работ.</li> <li>• контроль выполнения внеаудиторной самостоятельной работы</li> <li>• сдача контрольных нормативов(в приложении к программе)</li> <li>• контроль устных ответов;</li> <li>• контрольные работы по теоретическому курсу, тестирование</li> <li>• выполнение практических контрольных нормативов и зачетов.</li> </ul>

<p>• правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями</p>	
---	--

### 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.