

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГБПОУ «СПК»
от 26.05.2022 № 125

СВЕДЕНИЯ ОБ АКТУАЛИЗАЦИИ

Приказ директора ГБПОУ «СПК»
от 11.10.2022 № 217-од

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА АДАПТАЦИОННОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

АФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**адаптационный учебный цикл
адаптированной образовательной программы
профессионального обучения
18466 Слесарь механосборочных работ**

**Категория ОВЗ - нарушение интеллекта (легкая степень умственной
отсталости)**

Сызрань, 2022

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ

Цикловой комиссии

профессионального цикла профессий
15.01.05, 15.01.25, 15.01.32, 27.02.04,
27.02.07, 18466

Протокол заседания цикловой комиссии
от 09.11.2022 № 4

Председатель ЦК Багдалова Р.Х.

ОДОБРЕНО

Методистом Мустафиной Е.В.

Экспертное заключение технической
экспертизы рабочих программ АОП по
профессии 18466 Слесарь

механосборочных работ

от 09.11.2022

СОГЛАСОВАНО

с АО «ТЯЖМАШ»

Акт согласования АОП по профессии
18466 Слесарь механосборочных работ
от 25.05.2022

Составитель:

Толмачева С.Н., преподаватель ГБПОУ «СПК»

Адаптированная рабочая программа адаптационной учебной дисциплины АФК.00 Адаптивная физическая культура разработана на основе Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 № 06-443 «Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов».

Рабочая программа адаптирована для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – нарушение интеллекта (легкая степень умственной отсталости).

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к оформлению, установленными в ГБПОУ «СПК».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18466 Слесарь механосборочных работ.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы адаптационной учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание адаптационно учебной дисциплины	6
3	Условия реализации адаптационной учебной дисциплины	25
4	Контроль и оценка результатов освоения адаптационной учебной дисциплины	27
5	Приложение 1. Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения	28

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

АФК.00 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа адаптационной учебной дисциплины является частью адаптированной образовательной программы профессионального обучения по профессии 18466 Слесарь механосборочных работ, разработанной в ГБПОУ «СПК».

Программа разработана в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и/или инвалидов с умственной отсталостью (нарушениями интеллектуального развития).

Особенности психофизического развития данной категории обучающихся описаны в разделе 1 АОП.

Учебная дисциплина АФК.00 Адаптивная физическая культура направлена на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодолению психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, стимулированию позитивных морфофункциональных сдвигов в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, работу по развитию и совершенствованию организма.

Рабочая программа составляется для очной и очной с применением дистанционных образовательных технологий форм обучения.

1.2 Место адаптационной дисциплины в структуре АОП:

Адаптационная учебная дисциплина АФК.00 Адаптивная физическая культура относится к адаптационному учебному циклу АОП.

1.3 Цели и задачи адаптационной дисциплины - требования к результатам освоения адаптационной дисциплины:

По результатам освоения АФК.00 Адаптивная физическая культура у обучающихся должны быть сформированы образовательные результаты:

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Содержание адаптационной дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессионального модуля АОП по профессии 18466 Слесарь механосборочных работ и овладению профессиональными компетенциями:

- ПК 1.1. Выполнять слесарную обработку заготовок деталей простых машиностроительных изделий.
- ПК 1.2. Выполнять сборку сборочных единиц, узлов и механизмов машин, оборудования, агрегатов.
- ПК 1.3. Выполнять регулировку и испытание сборочных единиц, узлов и механизмов машин, оборудования, агрегатов.

В процессе освоения учебной дисциплины студенты должны овладеть общими компетенциями (ОК):

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

1.4 Количество часов на освоение программы адаптационной учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента – 231 час, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 154 часа;
- самостоятельной работы студента – 77 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем адаптационной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	231
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	154
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	154
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа студента (всего)	77
Итоговая аттестация в форме (указать)	зачета

2.2 Тематический план и содержание адаптационной учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		45	
Тема 1.1 Введение. Разновидности бега, прыжков, нормативы общей физической подготовки (ОФП)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Разновидности бега и прыжков. 3. Нормативы по ОФП	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с современными оздоровительными системами физического воспитания. 2. Выполнение комплекса упражнений на силу. 3. Беговые задания	2	
Тема 1.2 Развитие скоростносиловых качеств, нормативы ОФП	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	1	
Тема 1.3 Бег на короткие	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2

дистанции, развитие быстроты	Практическое занятие: 1. Разновидности бега, специальные упражнения бегуна 2. Повторный бег на отрезках 2x100м, 2x200м 3. Прыжки с заданием 4. Бег за лидером 2x60м, в парах, линейные эстафеты 5. Бег 100м на время	6	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания 2. Подготовить сообщения по теме «Основные правила самостоятельных занятий физическими упражнениями»	3	
Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину с разбега	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Бег за лидером 2x60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом 3. Прыжки в длину с разбега	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	1	
Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100 м, техника прыжков в высоту	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег 100м на время 3. Прыжки в высоту	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	1	
Тема 1.6 Развитие	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3

выносливости, бег на длинные дистанции	Практическое занятие: 1. Дыхание, распределения сил на дистанции 2. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м без учета времени 3. Контроль нагрузки по ЧСС 4. Бег: юноши 3000м, девушки 2000м на время	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Беговые задания 2. Игровые задания с теннисным мячом		
Тема 1.7 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время 2. Повторный бег 400м, 800м	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме «Легкая атлетика»	2	
Тема 1.8 Эстафетный бег	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Правила эстафетного бега, прием, передача эстафеты. 2. Эстафеты 4x100м, 4x200м	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	2	
Тема 1.9 Эстафетный бег в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Правила эстафетного бега. 2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4x400м	2	

	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с правилами по настольному теннису. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	1	
РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		33	
Тема 2.1 Правила проведения игр по н/теннису, участие в играх	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и ведения счет. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом	2	
Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Подачи, прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам.	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	2	
Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите, нападении	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по настольному теннису	2	
Тема 2.4 Развитие координации, технические действия защиты, нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по круговой системе, в подгруппах	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила игры и судейства в н/теннисе, система проведения соревнований. 2. Нормативы по ОФП	2	
Тема 2.5 Контрольные нормативы по ОФП, игры	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме «Настольный теннис»	2	
Тема 2.6 Игры в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по н/теннису. 2. Судейство игр и ведение счета	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, прыжковые упражнения. 2. Задания с мячом	1	
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		45	
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры и проведение соревнований. 3. Ведение мяча, передача мяча. 4. Бросок в кольцо	6	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о способах передвижения и владения мячом в баскетболе. 2. Передвижения и задания с мячом	3	
Тема 3.2 Развитие скоростносиловых качеств, игры по упрощенным	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Игровые задания 3. Стритбол. 4. Игра на 2 кольца без ведения	4	

правилам	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Задания с мячом. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке	2	
Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка. 2. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. 3. Игры по схеме 1x1, 1x2, 3x3, 5x5	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Задания с мячом. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке	1	
Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке 2. Игры по упрощенным правилам	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена»	1	
Тема 3.5 Развитие координации, тактические действия в защите	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе	2	
Тема 3.5 Зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП 2. Зачетные задания	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые, игровые задания	1	
Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Индивидуальные действия в нападении. 2. Командные действия в нападении. 3. Двусторонняя игра	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП	2	
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП 2. Двусторонняя игра, судейство	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе	1	

Тема 3.8 Развитие силы, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме «Баскетбол»	1	
Тема 3.9 Игры в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство игр и ведение счета	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме «Лыжная подготовка»	1	
РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	.	6	
Тема 4.1 Лыжная подготовка, контрольные задания	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Техника лыжных ходов, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях. 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Контрольные задания	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме «Лыжная подготовка». 2. Лыжные прогулки, участие в массовых соревнованиях	2	

РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ		45	
Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Правила игры по волейболу. 3. Беговые, прыжковые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений, заданий на скакалке. 2. Передвижения и задания с мячом	2	
Тема 5.2 Развитие скоростносиловых качеств, игровые задания	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Линейные эстафеты с элементами волейбола	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1 Задания с мячом. 2. Нормативы по специальной подготовке	1	
Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты, нападения	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Подача, прием мяча, игровые задания 3. Нападающий удар, блокировка мяча. 4. Игра по упрощенным правилам	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Задания с мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	2	
Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Игры по упрощенным правилам	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Нормативы по специальной подготовке	1	
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	1	
Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2. Прием, передача мяча, блокировка, 3. Игровые задания. 4. Взаимодействие игроков 1ой линии.	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	2	
Тема 5.7 Тактические действия в нападении, развитие координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием. 2. Подача мяча, нападающий удар 3. Игровые задания, судейство. 4. Взаимодействие игроков 2ой линии	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Нормативы по ОФП	2	
Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра, судейство	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	1	
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на развитие силы. 2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	1.Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями. 2. Ответить на вопросы по теме «Волейбол».		
Тема 5.10 Игры по волейболу в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Организовать и провести соревнование по волейболу, судейство игр и ведение счета	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме: «Плавание»	1	
РАЗДЕЛ 6 ПЛАВАНИЕ		3	
Тема 6.1 Плавание	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Способы плавания, техника безопасности, приемы спасения и оказания первой помощи утопающему 2. Линейные эстафеты, игровые задания	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Посещение бассейна	1	
РАЗДЕЛ 7 ГИМНАСТИКА		33	
Тема 7.1 Техника упражнений на развитие гибкости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Подбор и выполнение упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость	1	
Тема 7.2 Комплекс упражнений, норматив на развитие гибкости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1.Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2.Норматив на развитие гибкости	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Комплекс упражнений со скакалкой. 2.Нормативы по ОФП	1	
Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1.Комплекс упражнений со скакалкой. 2.Норматив на развитие координации. 3.Комплексы упражнений с предметами. 4.Акробатические упражнения и соединения	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Комплекс упражнений на развитие гибкости. 2.Акробатические соединения из 4 элементов	2	
Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1.Подбор упражнений на развитие силы. 2.Комплекс упражнений на развитие силы	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непродолжительных усилий	1	
Тема 7.5 Силовая подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1.Круговая тренировка 2.Силовые упражнения в парах	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по силовой подготовке	1	
Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по силовой подготовке	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме «Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки»	1	
Тема 7.7 Формирование навыка правильной осанки	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1.Упражнения для профилактики нарушения осанки 2. Комплексы упражнений на осанку и коррекцию зрения	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс (10 упражнений на осанку, 5 упражнений на коррекцию зрения)	1	
Тема 7.8	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2

Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	Практическое занятие: 1. Правила подбора, составление комплексов утренней, релаксационной гимнастики 2. Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс утренней и релаксационной гимнастики	1	
Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Правила подбора, составление комплексов вводной и производственной гимнастики. 2. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплексы утренней, релаксационной и производственной гимнастики: комплекс утренней гимнастики (10 упражнений), комплекс релаксационной гимнастики (3 упражнения: стоя, сидя, лежа), комплекс производственной гимнастики (6-8 упражнений с учетом профессии)	1	
Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3
	Практическое занятие: 1. Комплексы: утренней, релаксационной, производственной гимнастики	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	1	
РАЗДЕЛ 8 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА		21	
Тема 8.1	Содержание учебного материала	не предусмотрено	3

Эстафетный бег в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Техника эстафетного бега, организация эстафеты 2. Эстафета 4x400м	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка сообщения по теме «Техника метания гранаты и толкания ядра»	1	
Тема 8.2 Развитие выносливости, техника метания гранаты, толкания ядра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м. 2. Бег: юн.3000м, дев.2000м без учета времени 3. Техника метания гранаты, толкания ядра	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	2	
Тема 8.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС, равномерный бег 2. Бег: юн. 3000м, дев.2000м без учета времени	4	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	2	
Тема 8.4	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2

Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время.	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания 2. Нормативы по ОФП	1	
Тема 8.5 Контрольные задания	Содержание учебного материала	не предусмотрено	2
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Контрольные задания. Зачет	2	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры»	1	
Всего:		231	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы АФК.00 Адаптивная физическая культура требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки,
- волейбольные стойки, сетка,
- теннисные столы,
- гимнастические стенки,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические перекладины,
- секундомер,
- рулетка,
- волейбольные мячи,
- баскетбольные мячи,
- скакалки,
- теннисные сетки, ракетки и мячи,
- гимнастические коврики,
- лыжи, лыжные ботинки и палки.

– комплект учебно-наглядных пособий, в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся и восприятия информации: для лиц с нарушениями психического развития используются тексты с иллюстрациями, мультимедийные материалы.

Технические средства обучения, позволяющие обучающимся осваивать учебный материал на доступном уровне и получать навыки по его использованию в практической деятельности:

- музыкальный центр,
- мультимедийный проектор;
- экран;
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2 Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основные источники

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2018. - 780 с.

2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2017. - 431 с.

3. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2017. - 528 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.:Советский спорт, 2018 - 312с.

Интернет-ресурсы

1. www.znaniium.com
2. www.volley.ru/
3. www.rusathletics.com/
4. www.russiabasket.ru/
5. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
6. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
7. www.fizkult-ura.ru/
8. www.fizkultura-na5.ru/

Дополнительные источники

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.:Советский спорт, 2013. - 186 с.

3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа с. жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 25с.

4. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><u>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за выполнением практического задания; – оценка выполнения практического задания.
<p><u>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Колво часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Эстафетный бег в условиях соревнования	2	Деловая игра	ОК 2, ОК 3, ОК 6
2.	Игры в условиях соревнования по н/ теннису Игры в условиях соревнования по баскетболу Игры в условиях соревнования по волейболу	6	Деловая игра	ОК 3, ОК 6
3.	Лыжная подготовка, контрольные задания	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 2, ОК 3, ОК 6
4.	Плавание	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 2, ОК 3, ОК 6
5.	Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	2	Деловая игра	ОК 3, ОК 6