

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ директора

ГБПОУ «СПК»

от 25.02.2025 № 25-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, 2025**

## **РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ**

Цикловой комиссии  
профессионального цикла профессий  
15.01.05, 15.01.32, 15.01.38, 27.02.07,  
18466

Протокол заседания цикловой  
комиссии от 20.02.2025 № 7

Председатель ЦК Багдалова Р.Х.

## **ОДОБРЕНО**

Методистом Мустафиной Е.В.  
Экспертное заключение технической  
экспертизы рабочих программ АОП по  
профессии 18466 Слесарь  
механосборочных работ  
от 21.02.2025

## **СОГЛАСОВАНО**

с АО «ТЯЖМАШ»

Акт согласования АОП по профессии  
18466 Слесарь механосборочных  
работ от 24.02.2025

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

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Стр.</b>
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

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

дистанции, развитие быстроты	<b>Практическое занятие:</b> 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	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Бег за лидером 2x60м, в парах. 2. Линейные эстафеты с бегом 3. Прыжки в длину с разбега	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	1	
Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100 м, техника прыжков в высоту	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Специальные упражнения бегуна. 2. Бег 100м на время 3. Прыжки в высоту	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	1	
Тема 1.6 Развитие	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3



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

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

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

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

правилам	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Задания с мячом. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке	2	
<b>Тема 3.3</b> <b>Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 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	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Задания с мячом. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке	1	
<b>Тема 3.4</b> <b>Контрольные нормативы по специальной подготовке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Нормативы по специальной подготовке 2. Игры по упрощенным правилам	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подготовка сообщения по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена»	1	
<b>Тема 3.5</b> <b>Развитие координации, тактические действия в защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Индивидуальные действия в защите. 2. Командные действия в защите: персональная защита, зонная защита	4	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	

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

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

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



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

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

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

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

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

<b>Комплексы утренней и релаксационной гимнастики</b>	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила подбора, составление комплексов утренней, релаксационной гимнастики 2. Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс утренней и релаксационной гимнастики	1	
<b>Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	2
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Правила подбора, составление комплексов вводной и производственной гимнастики. 2. Комплексы вводной и производственной гимнастики	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	
<b>Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3
	<b>Практическое занятие:</b> 1. Комплексы: утренней, релаксационной, производственной гимнастики	2	
	<b>Лабораторные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Контрольные работы</b>	не предусмотрено	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Беговые задания	1	
<b>РАЗДЕЛ 8 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>		<b>21</b>	
<b>Тема 8.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	не предусмотрено	3

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

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



### **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](http://www.znaniium.com)
2. [www.volley.ru/](http://www.volley.ru/)
3. [www.rusathletics.com/](http://www.rusathletics.com/)
4. [www.russiabasket.ru/](http://www.russiabasket.ru/)
5. [https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy\\_tennis/](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/)
6. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
7. [www.fizkult-ura.ru/](http://www.fizkult-ura.ru/)
8. [www.fizkultura-na5.ru/](http://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"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<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"> <li>– наблюдение за выполнением практического задания;</li> <li>– оценка выполнения практического задания.</li> </ul>
<p><u>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul>	<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