

**Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Колледж мировой экономики и передовых технологий»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура

код, наименование специальности  
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

форма обучения очная, заочная  
квалификация - юрист

Москва - 2022

**РАССМОТРЕНА**

на заседании Педагогического  
совета Протокол от 20.04.2022 г. №5

**Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта по специальности среднего  
профессионального образования  
40.02.01 Право и организация  
социального обеспечения**

Заместитель директора по методической работе

 / Ю.И. Богомолова

Подпись

ФИО

**Организация-разработчик:**

АНО ПО «Колледж мировой экономики и передовых технологий»

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, укрупненная группа 40.00.00 Юриспруденция.

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл, направленных на формирование общеучебных компетенций, включающими способностью:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен уметь*:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся *должен знать*:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

#### 1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244** часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа; самостоятельной работы обучающегося – 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	120
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(не предусмотрено)</i>	-
- <i>выполнение докладов, проектов, презентаций</i>	36
- <i>разработка комплексов упражнений</i>	8
- <i>закрепление и совершенствование техники</i>	46
- <i>разработка тестовых заданий</i>	12
- <i>выполнение комплексов упражнений</i>	20
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Уровень усвоения		
1	2	3	4	5		
2 курс 3 семестр						
<b>Раздел 1. Основы здорового образа жизни</b>						
Тема 1.1. Основы адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала	2	ОК 2,3,10	1		
	1 Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.					
	Лабораторные работы				-	
	Практические занятия				-	
	Контрольные работы				-	
	Самостоятельная работа обучающихся				8	3
	1 Выполнение докладов и презентаций по теме занятий.				4	
2 Разработка комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы	4					

		органов и систем организма.				
Тема 2.1 Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,10	1	
	1	Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.				
	Лабораторные работы		-			
	Практические занятия		30			2
	1	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2			
	2	Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2			
	3	Основы здорового образа жизни студента.	2			
	4	Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2			
	5	Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2			
	6	Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	2			
	7	Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	2			
	8	Обучение упражнениям на гибкость.	2			
	9	Обучение упражнениям на гибкость.	2			
	10	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2			
	11	Обучение упражнениям на формирование осанки.	2			
12	Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2				
13	Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2				
14	Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2				

	15	Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		26		3
	1	Составление комплекса ежедневной утренней гигиенической гимнастики.	6		
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Виды бега»; «Виды ходьбы»; «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты»; «Выносливость как физическое качество»; «Комплексы силовых упражнений»; «Подвиды легкой атлетики»; «Комплексы ОРУ»; «Техника метания. Снаряды для метания».	6		
	3	Проектная деятельность обучающихся: «Олимпийские виды спорта (по выбору)».	8		
	4	Подготовка презентаций и сообщений «Техника бега на короткие дистанции», «Техника бега на длинные дистанции», «Виды бега», «Техника прыжка в длину».	6		
<b>ЗАЧЕТ</b>			2		
2 курс 4 семестр					
<b>Раздел 2. Оздоровительная и адаптивная физическая культура</b>					
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		-	OK 2,3,6,10	
Оздоровительные	1	Основы оздоровительных систем физических упражнений			



системы физических упражнений и адаптивная физическая культура		и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	22	
	1	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	2	Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	3	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	4	Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	2	
	5	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	
	6	Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	2	
	7	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2	
8	Адаптивные физические упражнения с учетом	2		
				2

		морфофункционального состояния и физической подготовленности.			
	9	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2		
	10	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2		
	11	Адаптивные физические упражнения с учетом морфофункционального состояния и физической подготовленности.	2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		22		3
	1	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «Беговые и прыжковые упражнения. Их влияние на развитие быстроты», «Выносливость как физическое качество»	6		
	2	Разработка тестовых заданий по разделу «Легкая атлетика».	6		
	3	Проектная деятельность обучающихся: «О спорт! Ты – мир!», «Здоровый образ жизни».	10		
<b>Раздел 3. Легкая атлетика в оздоровительной тренировке</b>					
Тема 3.1. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной	Содержание учебного материала		-	ОК 2,3,6,10	
	1	Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.			

тренировке	Лабораторные работы		-	2
	Практические занятия		22	
	1	Техники ходьбы.	2	
	2	Техники ходьбы.	2	
	3	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	4	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	5	Техника легкоатлетических упражнений	2	
	6	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	7	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	8	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	9	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	10	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		22	
1	Совершенствование техники элементов атлетической гимнастики в процессе самостоятельных занятий.	14	3	
2	Выполнение докладов и презентаций. Проектная деятельность обучающихся.	8		
<b>ЗАЧЕТ</b>			<b>2</b>	
3 курс 5 семестр				
<b>Раздел 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>				

Тема 4.1. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Баскетбол.	Содержание учебного материала		-	OK 2,3,6,10	
	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.			
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		12		2
	1	Техника безопасности. Правила игры.	2		
	2	Техника и тактика игровых действий.	2		
	3	Техника и тактика игровых действий.	2		
	4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2		
	5	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2		
	6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		12		3
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4		
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Баскетбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	4		
3	Разработка тестовых заданий по разделу «Баскетбол».	4			
Тема 4.2.	Содержание учебного материала		-	OK 2,3,6,10	

Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке. Волейбол.	1	Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.			2
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		12		
	1	Техника безопасности. Правила игры.	2		
	2	Техника и тактика игровых действий.	2		
	3	Техника и тактика игровых действий.	2		
	4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2		
	5	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2		
	6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	2		
	Контрольные работы		-		
	Самостоятельная работа обучающихся		12		
	1	Совершенствование техники подачи и приема мяча и тактики спортивной игры в процессе самостоятельных занятий.	4		
	2	Подготовка устных сообщений и докладов по темам: «История игры», «Волейбол – Олимпийский вид спорта», «Основные правила игры».	4		
	3	Разработка тестовых заданий по разделу «Волейбол».	4		
<b>ЗАЧЕТ</b>			<b>2</b>		

3 курс 6 семестр					
<b>Раздел 6. Шахматы как адаптивный вид физической культуры и спорта</b>					
<b>Тема 6.1.</b> <b>Шахматы как</b> <b>многокомпонентный</b> <b>вид адаптивной</b> <b>физической</b> <b>культуры</b>	Содержание учебного материала				
	1	История шахмат как адаптивного вида спортивных игр. Основные техники ведения игры.	-		
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия		18		
	1	Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие.	2		
	2	Шахматная комбинация: выигрыш материала.	2		
	3	Основы дебюта: развитие фигур, дебютные ловушки, короткие партии.	2		
	4	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.	2		
	5	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2		
	6	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2		
	7	Шахматная комбинация: задачи на мат в два хода, тактические приёмы «завлечение», «отвлечение», «уничтожение защиты», «спёртый мат».	2		
	8	Основы разыгрывания дебюта, атака на короля в дебюте.	2		
9	Основы пешечного эндшпиля	2			
Контрольные работы		-			

	Самостоятельная работа обучающихся		20		
	1	Подготовка устных сообщений на заданные темы.	4		
	2	Отработка техники игры.	16		
<b>ЗАЧЕТ</b>			<b>2</b>		
			<b>Всего:</b>	<b>244</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### ***3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению***

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

1. баскетбольные, волейбольные мячи;
2. баскетбольные щиты, корзины;
3. волейбольные сетки, стойки;
4. столы, сетки, ракетки, мячи для настольного тенниса;
5. оборудование для упражнений с отягощением;
6. гимнастическая перекладина, шведская стенка.

#### **7. Шахматный класс**

Стол – 11 шт.

Стулья – 24 шт.

Шахматы дерев.- 11 комплектов,

Часы

Технические средства обучения:

1. ноутбук с выходом в сеть «Интернет», доступом в электронную информационно – образовательную среду;
2. мультимедийный проектор;
3. экран;
4. переносные колонки.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:



1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер [и др.]. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 424 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02612-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-02309-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/448586>

3. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 158 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07858-9. – Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492782>

#### Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. П. Бегидова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-07862-6. – Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/492972>

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н. Л. Литош. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 156 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13349-3. – Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/496408>

3. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 402 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05993-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454138>

4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Л. С. Дворкин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11032-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/474253>

5. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 205 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10885-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475981>

6. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 189 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-08356-9. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/454427>

7. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования/ И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 148 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-11519-2. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/476074>

8. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд.,

перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-13554-1. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

9. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования/ В. В. Ягодин. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 113 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10349-6. – Текст: электронный// ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Коды формируемых профессиональных и общих компетенций</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><i>Освоенные умения:</i> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 2,3,6,10</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках.</p>
<p><i>Усвоенные знания:</i> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и</p>	<p>ОК 1-12</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с</p>

<p>социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни.</p>		<p>информацией;  - домашние задания проблемного характера.  <u>Оценка</u>  подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
--	--	--