

Частное профессиональное образовательное учреждение  
**«ИВАНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины **ОГСЭ.06 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА**

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

базовая подготовка

Иваново  
2018

**Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки, входящей в состав укрупнённой группы специальностей СПО 40.00.00 Юриспруденция**

## **ОДОБРЕНА**

**Предметной (цикловой) методической комиссией  
по дисциплинам общего гуманитарного и  
социально-экономического учебного цикла**

**Протокол № 1**

**от «26» февраля 2018 г.**

**Председатель предметной (цикловой) методической комиссии**

**Е.Г. Сизарова**

**Составитель (автор): Интякова Ю.В., к.м.н.**

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Адаптивная физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения** базовой подготовки, входящей в состав укрупнённой группы специальностей СПО 40.00.00 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке, в которых предусмотрено освоение знаний и умений в области физической культуры и спорта лицами с ограниченными возможностями здоровья.

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

Учебная дисциплина является обязательной и входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена на формирование следующих компетенций:

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.

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

Цель и задачи дисциплины определяют требования к результатам освоения дисциплины.

4. 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. Использование часов вариативной части ОП\*

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Количество часов	Обоснование включения в рабочую программу
	-	-	-	-

## 1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение программы

дисциплины:

### Очная форма:

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов <i>Очная форма</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>244</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>122</i>
в том числе:	
лекции	<i>14</i>
лабораторные занятия	-
практические занятия	<i>108</i>
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) ( <i>если предусмотрено</i> )	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>122</i>
в том числе:	
работа с учебной литературой	-
тренировка, выполнение упражнений	<i>116</i>
подготовка докладов, сообщений	<i>6</i>

*Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета*

---

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	
1	2	3	
<b>Тема 1.</b> <b>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>40</b>	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>		<b>26</b>
	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 формирование осанки.	2		
10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2		
11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2		
12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2		

	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2
<b>Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.	<b>16</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	4
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	6
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	6
<b>Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	<b>24</b>
	<b>В том числе, практических занятий</b>	
	1. Техника ходьбы.	6
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	6
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	6
4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	6	
<b>Тема 4. Подвижные и спортивные игры в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>
	1. Основы подвижных и спортивных игр.	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.	

<b>оздоровительной тренировке</b>	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>18</b>
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	6
	2. Техника и тактика игровых действий.	6
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	6
<b>Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>
	1. Основы лыжной подготовки.	
	2. Техника способов передвижения на лыжах.	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>24</b>
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	6
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.	12
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	6	
<b>Самостоятельная работа</b>	Отработка упражнений оздоровительных систем, выполнение физических упражнений и адаптивной физической культуры; Самостоятельное выполнение упражнений: на гибкость, на формирование осанки, на развитие мышц спины, на развитие для развития мелкой моторики рук, мышц рук, на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	122
<b>Зачет, дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>		<b>244</b>

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Открытый спортивный стадион, тренажерный зал, спортивный инвентарь.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

#### Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> (доступ по логину и паролю)
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html> (доступ по логину и паролю)
3. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> (доступ по логину и паролю)

#### 1. Дополнительная литература:

Учебные и справочные издания:

2. Барчуков, И. С. Основы физического обучения и воспитания : Учеб. для студ. МГУК / И. С. Барчуков, Е. А. Пеньковский. - М. : МГУК, 1999. - 335 с.
3. Физическая культура студента : Учеб.для студентов вузов / Под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2002. - 446 с.
4. Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271>
5. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.] ; Сибир. федер. ун-т. - Москва : Юрайт, 2014. - 424 с.

#### Периодические издания:

Журнал «Вестник спортивной науки».

#### Интернет-ресурсы:

1. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»)
2. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
3. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
4. [www.minzdravsoc.ru/map](http://www.minzdravsoc.ru/map)
5. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и самостоятельных работ, а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	ОК- 2,3,6,10	Практические занятия, тесты, зачет, дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.		Практические занятия, тесты, зачет, дифференцированный зачет
<b>Уметь:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей.	ОК- 2,3,6,10	Практические занятия, тесты, зачет, дифференцированный зачет