

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Должность: Проректор по учебной работе **Федеральное государственное бюджетное**

Дата подписания: 21.03.2024 17:14:41 **образовательное учреждение высшего образования**

Уникальный программный ключ: **«Чувашский государственный университет**

6d465b936eef331cede482bde6d12ab9821e652f016465d53b72a2eab0de1b2 **имени И.Н. Ульянова»**

**Юридический факультет**

**Кафедра физической культуры и спорта**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**

по учебной дисциплине

**ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности среднего профессионального образования

**40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Год начала подготовки - 2023

**Чебоксары 2023**

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО  
на заседании предметная (цикловая) комиссии  
общего гуманитарного и социально-экономического цикла  
07.04.2023 г., протокол № 01  
Председатель *О.Н. Широков*

Разработчик:  
к.п.н., доцент М.Н. Чапурин

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине *ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура* предназначены для обучающихся по специальности *40.02.01 Право и организация социального обеспечения*.

Рабочей программой дисциплины предусмотрено выполнение студентами практических занятий. Цель работ – углубление, расширение и закрепление знаний, полученных на теоретических занятиях по данной дисциплине

Практические занятия направлены на формирование 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. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

Всего на практические занятия – 122 часа.

## **Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура**

**Цель занятия:** уяснить место физической культуры в обеспечении здоровья и ведения здорового образа жизни; уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.

Основы здорового образа жизни студента.

Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии.

Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.

Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Обучение упражнениям на гибкость.

Обучение упражнениям на формирование осанки.

Обучение упражнениям на развитие мышц спины.

Обучение упражнениям на развитие мышц рук.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

**Выполнение практических упражнений и заданий по теме**

## **Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура**

**Цель занятия:** уяснить место и роль оздоровительных систем и адаптивной физической культуры

Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.

Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.

Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.

Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.

Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.

**Выполнение практических упражнений и заданий по теме**

### **Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**

**Цель занятия:** уяснить место и роль терренкура и легкоатлетических упражнений в оздоровительной тренировке.

Основы терренкура и легкой атлетики.

Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.

Техника ходьбы.

Техника легкоатлетических упражнений.

Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.

Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.

Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.

**Выполнение практических упражнений и заданий по теме**

## **Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке**

**Цель занятия:** уяснить место и роль подвижных и спортивных игр в оздоровительной тренировке.

Основы подвижных и спортивных игр.

Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.

Правила подвижных и спортивных игр.

Техника и тактика игровых действий.

Повышение уровня подготовленности и улучшение морфо-функционального состояния с использованием спортивных игр.

**Выполнение практических упражнений и заданий по теме**

## **Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке**

**Цель занятия:** уяснить место и роль лыжной подготовки в оздоровительной тренировке.

Основы лыжной подготовки.

Техника способов передвижения на лыжах.

Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.

Техника основных способов передвижения на лыжах.

Повышение уровня подготовленности и улучшение морфо-функционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.

**Выполнение практических упражнений и заданий по теме**