

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 18.03.2024 09:39:09 **Федеральное государственное бюджетное**

Уникальный программный ключ: **образовательное учреждение высшего образования**

«Тува́шский государственный университет

имени И.Н. Ульянова»

Юридический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе
программы подготовки
специалистов среднего звена
среднего профессионального
образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования
40.02.03 ПРАВО И СУДЕБНОЕ АДМИНИСТРИРОВАНИЕ

Форма обучения: очная
Год начала подготовки - 2022

Чебоксары 2022

Рабочая программа учебной дисциплины основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 г. № 508.

СОСТАВИТЕЛЬ: М.Н. Чапурин

ОБСУЖДЕНО:

на заседании кафедры физической культуры и спорта
7 апреля 2022 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой А.Х. Ефремов

СОГЛАСОВАНО:

Цикловая (предметная) комиссия общегуманитарного и социально-экономического цикла 07.04.2022 г., протокол № 01

Председатель комиссии О.Н. Широков

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.03 Право и судебное администрирование.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен получить практический опыт:**

физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

ведения здорового образа жизни.

Требования к результатам освоения дисциплины:

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

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 244 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа (в том числе практические занятия – 122 часов);
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
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
в том числе:	
теоретическое обучение	
практические занятия	122
Промежуточная аттестация	Зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	64	ОК 10
	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.		

	В том числе, практических занятий	32	
	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.	4	
	8. Обучение упражнениям на гибкость.	4	
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	4	
	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	
	Самостоятельная работа	32	
	Вид промежуточной аттестации: зачет		

Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	106	ОК 10
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	В том числе, практических занятий	38	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	12	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	12	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	14	
	Самостоятельная работа	68	
	Вид промежуточной аттестации: зачет		
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	52	ОК 10
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		

	В том числе, практических занятий	32	
	1. Техника ходьбы.	4	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	4	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	4	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	4	
	Самостоятельная работа	20	
	Вид промежуточной аттестации: зачет		
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	12	ОК 10
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	В том числе, практических занятий	10	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	2	
	2. Техника и тактика игровых действий.	2	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	6	
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	12	ОК 10
	1. Основы лыжной подготовки.		
	2. Техника способов передвижения на лыжах.		

	В том числе, практические занятия	10	
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	2	
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.	4	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	4	
	Самостоятельная работа	2	
	Вид промежуточной аттестации: зачет		
Всего:		244	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

Спортивный зал:

– многофункциональный зал игровых видов спорта мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Зал оборудован: стенки гимнастические; перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; ковер борцовский или татами; кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, волейбольные, футбольные ворота, защита для баскетбольного щита и стоек, плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта; информационные материалы по тестовым и зачетным нормативам.

Зал оборудован инвентарем для спортивных игр: скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24 кг; секундомеры; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи звенящие: футбольный, баскетбольный, волейбольный, для голбола, настольный теннис для слепых шоудаун (стол, ракетки, мячи)

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

– стадион с беговой дорожкой, футбольным полем, поле для спортивных игр, полоса препятствий;

– лыжная база и лыжная (зимой) трасса.

Шахматный клуб:

– парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочий стол с регулируемыми ножками, парта универсальная с регулировкой высоты;

– шашки 64-клеточные для незрячих спортсменов, настольная игра шахматы тактильные с применением системы Брайля;

– тактильное домино для незрячих и слабовидящих;

– ноутбук Lenovo Idia Pad 330-17ICH CORE i5 8300H/8Gb с предоставленным ПО экранного доступа «Jaws for Windos Pro».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Рекомендуемая основная литература

№	Наименование
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, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473042 (дата обращения: 22.11.2021).
2	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, 2021. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472837 (дата обращения: 22.11.2021).
3	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 // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476074 (дата обращения: 22.11.2021).

Рекомендуемая дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 22.11.2021).

2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 22.11.2021).

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442510> (дата обращения: 01.12.2019).

4. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438782> (дата обращения: 01.12.2019).

5. 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, 2019. — 402 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438964> (дата обращения: 01.12.2019).

6. *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 256 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05755-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438771> .

7. *Алхасов, Д. С.* Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 441 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-05757-7. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438773> .

8. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 125 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429447>.

9. *Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 191 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-06071-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/439006> .

10. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 338 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-534-00690-2. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437310>.

11. *Мелёхин, А. В.* Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. В. Мелёхин. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 479 с. – (Профессиональное образование). – ISBN 978-5-

534-11156-9. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/444563>.

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.afkonline.ru/>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>

9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>

10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

11. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3.	Справочная правовая система «Гарант»
5.	Операционная система Windows

6.	Научная библиотека ЧувГУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://library.chuvsu.ru
7.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru

3.3. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

	<p>базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	
--	---	--

4.2. Контроль и оценка результатов освоения общих и профессиональных компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 10. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни,</p>	<p>Знать правила организации здорового образа жизни Уметь организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о</p>	<p>Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе освоения учебной дисциплины</p>

поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.	здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности	При оценке применяется 5-балльная шкала.
---	---	--

Лист дополнений и изменений

№ п/п	Прилагаемый к Рабочей программе учебной дисциплины документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	И.О. Фамилия заведующего кафедрой
		Дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				