

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Загвоздина Любовь Генриховна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 26.04.2024 14:07:36  
Уникальный программный ключ:  
8ea9eca0be4f6fdd53da06ef676b3f826e1460e1

Министерство образования и науки Челябинской области  
Автономная некоммерческая организация профессионального образования  
«Челябинский колледж Комитент»  
(АНОПО «Челябинский колледж Комитент»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
Специальность: 40.02.04 Юриспруденция.

# ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Учебная дисциплина «СГ.04 Адаптивная физическая культура» является адаптационной и входит в социально-гуманитарный цикл образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<ul style="list-style-type: none"><li>• организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</li><li>• использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>• основы проектной деятельности;</li><li>• роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>• основы здорового образа жизни;</li><li>• условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li><li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	122
в т.ч. в форме практической подготовки	-

в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	108
Самостоятельная работа	8
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

Примечание: Промежуточная аттестация в форме зачета проводится на последнем занятии по дисциплине. Часы в учебном плане не выделены

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»	1	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в группах ОФП и ЛФК	1	
<b>Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	1	
	<b>Практические занятия</b>	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в группах ОФП и ЛФК	1	

упражнениями и спортом			
<b>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>123</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Адаптивная физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ и инвалидностью	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>41</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Адаптивная физическая культура.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>40</b>	
	Практическое занятие № 1. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи – главная группа задач в адаптивной физической культуре.	10	
	Практическое занятие № 2. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи – традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	10	
	Практическое занятие № 3. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	10	
	Практическое занятие № 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Занятия в группах ОФП и ЛФК	1	
<b>Тема 2.2.</b> Виды спорта. Самоконтроль занимающихся физическими	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>23</b>	ОК 04 ОК 08
	1. Массовый спорт. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки обучающихся.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>22</b>	

<b>упражнениями и спортом</b>	Практическое занятие № 5. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. История шахмат.	10	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	12	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Занятия в группах ОФП и ЛФК 2. Написание реферата на тему «Характеристика выбранного вида спорта и систем физических упражнений»	1	
<b>Тема 2.3. Особенности занятий шахматами или системой физических упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>24</b>	ОК 04 ОК 08
	Шахматы. Краткая историческая справка	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>18</b>	
	Практическое занятие № 7. Шахматы. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	6	
	Практическое занятие № 8. Основы шахматной игры.	6	
	Практическое занятие № 9. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Занятия в группах ОФП и ЛФК 2. Написание реферата на тему: «Особенности занятия шахматами»	2	
<b>Тема 2.4.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>36</b>	

<b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями или шахматами</b>	Самоконтроль, его основные методы	2	ОК 04 ОК 08
	<b>Практические занятия</b>	<b>28</b>	
	Практическое занятие № 10. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	6	
	Практическое занятие № 11. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	8	
	Практическое занятие № 12. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля с учетом адаптивных методик.	8	
	Практическое занятие № 13. Количественный и качественный анализ изученных методик, их адаптация для конкретной личности.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Подготовка к промежуточной аттестации	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>122</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения:

1. Спортивный комплекс: (по сетевому договору)
2. Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации: рабочее место преподавателя; посадочные места по количеству обучающихся; персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением; учебная доска; мультимедийный проектор; экран
3. Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы обучающихся: рабочее место преподавателя с персональным компьютером, подключенным к интернет; посадочные места по количеству обучающихся; компьютерная техника с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

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

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

##### **3.2.1 Рекомендуемые учебные источники:**

1. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник для СПО / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург:
2. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. —
3. Рубцова, Н. О. Теория и организация адаптивной физической культуры: технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития. Учебник для СПО / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — Санкт-Петербург:
4. Ериков, В. М. Краткий словарь терминов по адаптивной физической культуре. Учебное пособие для СПО / В. М. Ериков, А. А. Никулин. — Санкт-Петербург:.



### 3.2.2. Дополнительные источники

1. Электронно-библиотечная система Библоклаб для авториз. Пользователей
2. Федеральный портал История России [Электронный ресурс]. URL: <http://histrf.ru>
3. Cyberleninka (научная электронная библиотека открытого доступа) – [электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>
4. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) – электронный ресурс] – режим доступа <http://elib.gnpbu.ru/>
5. Спортивная Россия отраслевой портал - <https://www.infosport.ru/>
6. Интернет –газета Российский стадион <https://stadium.ru/>
7. Сайт Новости спорта <https://news.sportbox.ru/>
8. Журнал «Человек. Спорт. Медицина» <https://hsm.susu.ru> – режим доступа: открытый
9. Научно-практический журнал «Наука и спорт: современные тенденции» - <https://sciencesport.ru> – режим доступа: открытый
10. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
11. Паралимпийский комитет России <https://paralymp.ru/>
12. Официальный сайт Роспотребнадзора [rospotrebnadzor.ru](http://rospotrebnadzor.ru)

### 3.2.3 Современные профессиональные базы данных

1. Российский фонд фундаментальных исследований - <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>
2. Открытые данные Министерства юстиции Российской Федерации <https://minjust.gov.ru/ru/pages/opendata/>
3. Открытые данные портала правовой статистики Генеральной прокуратуры Российской Федерации <http://crimestat.ru/opendata>
4. Открытые данные Социального фонда России [https://sfr.gov.ru/opendata/pfr\\_opendata](https://sfr.gov.ru/opendata/pfr_opendata)
5. Электронные каталоги и базы данных библиотек СО РАН Web Ирбис [http://webirbis.spsl.nsc.ru/irbis64r\\_01\\_sb2/cgi/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=F&I21DBN=LIBP&P21DBN=LIBP](http://webirbis.spsl.nsc.ru/irbis64r_01_sb2/cgi/cgiirbis_64.exe?C21COM=F&I21DBN=LIBP&P21DBN=LIBP)

### 3.2.4. Информационные справочные системы:

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» <https://www.consultant.ru/>
2. Справочно-правовая система «Гарант» <https://www.garant.ru/>

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
<b>Умения</b>		
<p>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p> <p>Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>Умение применять физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Разработка комплекса упражнений</p> <p>Оценка написания рефератов</p> <p>Зачет</p>
	<p>Уметь правильно применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p>	
	<p>Уметь применять средства профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии</p>	
	<p>Уметь эффективно взаимодействовать в коллективе и команде</p>	
<b>Знания</b>		
<p>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Понимать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Разработка комплекса упражнений</p> <p>Оценка написания рефератов</p> <p>Зачет</p>
<p>Основы здорового образа жизни</p>	<p>Владеть теоретическими знаниями основ здорового образа жизни</p>	
<p>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии</p>	<p>Владеть полнотой характеристики условий профессиональной деятельности и зон риска физического здоровья для данной профессии</p>	
<p>Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий</p>	<p>Демонстрировать знание правил и способов планирования системы</p>	

физическими упражнениями различной направленности	индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
---	--	--

**Критерии оценки для зачета:**

**«зачтено»**

выставляется студенту, регулярно посещающему занятия по физической культуре, выполняющему все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, соблюдающему гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий, успешно сдающему или подтверждающему все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач.

**«не зачтено»**

выставляется студенту, который мало посещает учебные занятия по физической культуре, не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физической культуре, не демонстрирует положительных изменений в физических возможностях, не сдает требуемые нормативы, не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач