

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поленова Инна Александровна

Должность: Генеральный директор

Дата подписания: 18.10.2023 14:45:32

Уникальный программный ключ:

2bc51b031f52f1ef87c6946d50ac9f5ab912348ab42251f7e55eb40acef68095

Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования  
«Колледж Волжского университета имени В.Н. Татищева»

УТВЕРЖДЕНО

приказом генерального

директора Поленовой И.А.

от 22.05.2023 №5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

общего гуманитарного и социально-экономического цикла

основной профессиональной образовательной программы по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

ОДОБРЕНА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 5 от «22» мая 2023г.

Составитель: Давкаев Александр Викторович, преподаватель АНО СПО «Колледж ВУиТ»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от **12 мая 2014г. № 508**.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |                                                           |    |
|---|-----------------------------------------------------------|----|
| 1 | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ              | 4  |
| 2 | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 5  |
| 3 | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 10 |
| 4 | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 12 |

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) - является частью основной профессиональной образовательной программы АНО СПО «Колледж ВУиТ» по специальности СПО **40.02.01 Право и организация социального обеспечения**.

Рабочая программа составлена для очной формы обучения.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Рабочая программа входит в инвариативную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

### Базовая часть

В результате освоения дисциплины студент **должен уметь:**

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

В результате освоения дисциплины студент **должен знать:**

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

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формироваться общие компетенции:

- |       |                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 2  | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3  | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.                                                                |
| ОК 6  | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.                      |
| ОК 12 | Проявлять нетерпимость к коррупционному поведению.                                                                                             |

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

максимальной учебной нагрузки студента - 244 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента – 122 часа;
- самостоятельной работы студента – 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Вид учебной деятельности</b>                  | <b>Объем часов</b> |
|--------------------------------------------------|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 244                |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 122                |
| в том числе:                                     |                    |
| лабораторные занятия                             | -                  |
| практические занятия                             | 120                |
| контрольные работы                               | -                  |
| курсовая работа (проект)                         | -                  |
| самостоятельная работа студента (всего)          | 122                |
| Итоговая аттестация в форме                      | Зачета             |

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

| Наименование разделов и тем                                                                             | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Объем часов | Уровень освоения |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                  |
| <b>Тема 1.</b><br><b>Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20          | 2,3              |
|                                                                                                         | <p>Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека. Физическая культура в социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p><b>Тематика практических занятий</b><br/> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 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.</p> |             |                  |
| <b>Тема 2.</b><br><b>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20          | 2,3              |
|                                                                                                         | <p>Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.</p> <p><b>Тематика практических занятий</b><br/> 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.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |

| Наименование разделов и тем                                                      | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)                                                   | Объем часов | Уровень освоения |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| Тема 3.<br>Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              | 20          | 2,3              |
|                                                                                  | Основы терренкура и легкой атлетики. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. |             |                  |
|                                                                                  | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                              |             |                  |
| Тема 4.<br>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              | 20          | 2,3              |
|                                                                                  | Основы подвижных и спортивных игр. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.                                                                                             |             |                  |
|                                                                                  | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                              |             |                  |
| Тема 5.<br>Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                              | 20          | 2,3              |
|                                                                                  | Основы лыжной подготовки. Техника способов передвижения на лыжах.                                                                                                                 |             |                  |
|                                                                                  | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                              |             |                  |
| Тема 6.<br>Измерение частоты сердечных сокращений                                | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                              | 6           | 2,3              |
|                                                                                  | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений                                                                                                  |             |                  |
| Тема 7.<br>Составление режима дня                                                | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                              | 6           | 2,3              |
|                                                                                  | Выполнение простейших оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища |             |                  |
| Тема 8.                                                                          | <b>Тематика практических занятий</b>                                                                                                                                              | 4           | 2,3              |

| Наименование разделов и тем                           | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>      | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий. Проведение элементарных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                  |
| <b>Тема 9. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> | <p><b>Тематика практических занятий</b></p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд) из различных ИП и с разным положением рук. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</li> <li>• Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</li> <li>• Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, метание теннисного мяча на дальность и в цель</li> </ul> <p>Физические упражнения на воде.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на выносливость.</li> <li>• Упражнения на координацию.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4           | 2,3              |
| <b>Самостоятельная работа</b>                         | Утренняя гигиеническая гимнастика. Дозированная ходьба. Комплекс упражнений с учетом имеющихся заболеваний. Меры предосторожности во время занятий физической культуры. Подготовка устного (с использованием аудиозаписей) опорного конспекта «Физическая культура - это занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми». Создание электронной презентации «Состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий». Разработка аудиозаписи сценария практического занятия по теме «Возникновение травм во время занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма». Подготовка устного (с использованием аудиозаписей) опорного конспекта по теме «Способы закаливания». Измерение индивидуальных показателей длины и массы тела, сравнение их со стандартными значениями. Разработка устного сценария практического занятия с использованием подвижных игр с элементами соревновательной деятельности. Создание электронной презентации по теме «Физические нагрузки для развития основных физических качеств». Самостоятельное выполнение упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Отработка техники прыжковых | 122         | 3                |

| Наименование разделов и тем         | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)                                                                                                                                                                                                                                         | Объем часов                           | Уровень освоения |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|
|                                     | упражнений. Устная разработка (аудиозапись) сценария проведения занятия с физическими упражнениями на воде. Подготовка устного (с использованием аудиозаписей) опорного конспекта «Правила и условия проведения физических упражнений на воде». Создание электронной презентации по теме «Двигательные действия, составляющие содержание физических упражнений на воде» |                                       |                  |
| <b>Зачет в 3, 4, 5, 6 семестрах</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |                  |
|                                     | <b>ВСЕГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Л-2<br>ПЗ-120<br>СР-122<br><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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Перечень основного оборудования:

- сетка в/б с тросом и антеннами, стойки волейбольные, бадминтонная сетка, 2 теннисные сетки, теннисный стол, турники, скамейки - 6 шт, обручи - 4 шт, мячи (б/б-5шт, в/б-5шт, н/теннис-3шт), кольца баскетбольные - 2шт, 3 шведские стенки, 2 футбольных ворот, 20 ковриков, табло, 4 теннисные ракетки, 10 больших конусов, 10 малых конусов, 10 гимнастических палок, 5 мячей по 1 кг, 10 мячей по 3 кг, 5 хоккейных клюшек, 5 бадминтонных ракеток, 2 гимнастических мата.

**3.2. Информационное обеспечение обучения** (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

#### Основные источники

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов [и др.]. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 219 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016983-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1919423>

2. Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2083374>

3. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1934005>

4. Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896446>

5. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 223 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016986-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1919426>

#### Дополнительные источники

1. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для подготовки к экзаменам рек. управлением СПО МО / под общ. ред. В. Ю. Волкова. - СПб.: Питер, 2004. - 224 с.

2. Бишаева, А.А. Адаптивная физическая культура [Текст]: учебник для СПО - М.: Изд. центр "Академия", 2012. - 300 с.

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                               | Формы и методы контроля и<br>оценки результатов<br>обучения                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>В результате освоения дисциплины студент должен уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> | <p style="text-align: center;">Оценка результатов выполнения практических работ.</p> <p style="text-align: center;">Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |
| <b>В результате освоения дисциплины студент должен знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>– основы здорового образа жизни.</li> </ul>                                                                                                                               | <p>Анкетирование. Анкета ЗОЖ.<br/>Устный опрос, беседа,<br/>подготовка реферата.</p>                                                                                        |