

ПОЧУ
ИЖЕВСКИЙ ТЕХНИКУМ ЭКОНОМИКИ, УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА
УДМУРТПОТРЕБСОЮЗА

Приложение 3
ОПОП по специальности
40.02.01 Право и организация
социального обеспечения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ 04 Адаптивная физическая культура
наименование дисциплины

по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 508 от 12.05.2014 года в редакции, укрупненная группа 40.00.00 Юриспруденция

Организация – разработчик:

Профессиональное образовательное частное учреждение «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

Разработчик:

Чухланцева Г.Р. - преподаватель ПОЧУ «Ижевский техникум экономики, управления и права Удмуртпотребсоюза»

РАССМОТРЕНО
Цикловой комиссией _____
ПРОТОКОЛ №__
от «__» _____ 20 __ г.
Председатель ЦК _____ / _____ /

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения при наличии обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, для которых устанавливается особый порядок освоения дисциплины "Физическая культура" с учетом состояния их здоровья.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Перечень общих компетенций

<i>Код</i>	<i>Наименование общих компетенций</i>
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.

1.2.2. Личностные результаты, формируемые на дисциплине

<i>Код</i>	<i>Наименование личностного результата</i>
ЛР 9	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде.

1.2.3. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Знать	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

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
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	122
из них в форме практической подготовки	10
в том числе: практические занятия	120
теоретическое обучение	2
Самостоятельная работа обучающегося	122
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
Адаптивная физическая культура**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
	2 курс	144/2	
Тема 1.1. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала:		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Правила Т.Б. при занятии физической культурой. Значение психофизической подготовки и социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи адаптивной физической культуры.	2/2	
	Практические занятия	20	
	1. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	2	
	2. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера.	2	
	3. Упражнения с постепенным увеличением времени их выполнения.	2	
	4. Упражнения для воспитания гибкости: активные, пассивные.	2	
	5. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на зрительные, звуковые, тактильные сигналы.	2	
	6. Упражнения для воспитания гибкости: активные, пассивные.	2	
	7. Элементы йоги, стретчинга.	2	
8. Упражнения на воспитание ловкости.	2		
9. Дыхательная гимнастика.	2		
10. Упражнения на координацию движений.	2		
Тема 1.2 Настольные игры.	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия	10	
	11. Правила игры в шашки. Учебная игра.	2	
	12. Игра в шашки. Учебная игра	2	
	13. Игра в шашки.	2	
	14. Правила игры в шахматы. Учебная игра.	2	
15. Игра в шахматы.	2		
Тема 1.2 Элементы различных видов спорта	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия	38	
	16. Баскетбол. Техника ведения мяча.	2	
	17. Техника приема и передачи мяча. Техника штрафного броска.	2	
	18. Техника выполнения дальних бросков.	2	
	19. Техника броска мяча с места.	2	
20. Двусторонняя игра.	2		

	21. Оздоровительная ходьба.	2	
	22. Настольный теннис. Техника передвижения; стойка; хват ракетки.	2	
	23. Техника отражения простых подач.	2	
	24. Техника наката слева по диагонали, по прямой.	2	
	25. Игра 1:1.	2	
	26. Оздоровительная ходьба.	2	
	27. Бадминтон. Правила игры. Учебная игра	2	
	28. Бадминтон. Учебная игра	2	
	29. Игра в бадминтон.	2	
	30. Дартс. Правила игры. Учебная игра.	2	
	31. Дартс. Учебная игра.	2	
	32. Игра в дартс.	2	
	33. Игра в дартс.	2	
	34. Прием контрольных нормативов. Тестирование.	2	
	Самостоятельная подготовка	72	
	1. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.	6	
	2. Выполнение упражнений с отягощением.	6	
	3. Выполнение упражнений с постепенным увеличением времени их выполнения.	6	
	4. Выполнение упражнений для воспитания гибкости: активные, пассивные.	6	
	5. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на зрительные, звуковые, тактильные сигналы.	6	
	6. Выполнение элементов йоги, стретчинга.	6	
	7. Выполнение упражнений на воспитание ловкости.	6	
	8. Выполнение дыхательной гимнастики.	6	
	9. Выполнение упражнений на координацию движений.	6	
	10. Игра в шашки	6	
	11. Игра в шахматы.	6	
	12. Оздоровительная ходьба	6	
	Промежуточная аттестация Практическое занятие № 35. Дифференцированный зачет.	2	
	3 курс	100/8	
Тема 1.3. Фитнес	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия	10	
	36. Изучение элементов силовой выносливости, составление комплекса.	2	
	37. Изучение элементов гибкости, составление комплекса.	2	
	38. Выполнение О.Р.У. в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОБЗ).	2	
	39. Выполнение О.Р.У. в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОБЗ).	2	
	40. Повторная тренировка.	2	
Тема 1.4 Составление, исполнение	Содержание учебного материала		ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
	Практические занятия	10	
	41. Комплекс профилактики плоскостопия.		

индивидуального комплекса упражнений	42. Комплекс стретчинга (с учетом ОВЗ). 43. Комплекс на силовую выносливость (с учетом ОВЗ). 44. Комплекса на гибкость с использованием фитобола (с учетом ОВЗ). 45. Исполнение индивидуальных комплексов упражнений (с учетом ОВЗ).		
Тема 1.5 Спортивные игры	Содержание учебного материала Практические занятия 46. Волейбол. Техника приема мяча снизу. Техника приема мяча сверху. 47. Техника подачи мяча. 48. Комбинированная игра в нападении. 49. Двусторонняя игра. 50. Волейбол. Техника приема и передачи сверху двумя руками. 51. Техника приема и передачи снизу двумя руками. 52. Нижняя подача. 53. Верхняя подача. 54. Двусторонняя игра. 55. Прием контрольных нормативов. Стартовый разбег. Бег по дистанции, финиширование (с учетом ОВЗ).	20 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
Тема 1.6 Производственная гимнастика	Содержание учебного материала Практические занятия 56. Составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. 57. Комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. 58. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента 59. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента	8/8 2/2 2/2 2/2 2/2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9
Самостоятельная подготовка	1. Подготовка сообщения на тему «Здоровье населения России. Факторы риска и их влияние на здоровье». 2. Подготовка сообщения на тему «Современная концепция здоровья и здорового образа жизни. Мотивация ЗОЖ». 3. Подготовка сообщения на тему «Средства физической культуры в регуляции работоспособности». 4. Подготовка сообщения на тему «Формирование валеологической компетенции в оценке уровня своего здоровья и формирования ЗОЖ». 5. Выполнение О.Р.У. в сочетании с танцевальными движениями (с учетом ОВЗ) 6. Выполнение дыхательной гимнастики. 7. Выполнение гимнастики для глаз. 8. Выполнение комплекса упражнения для профилактики плоскостопия. 9. Выполнение комплекса стретчинга (с учетом ОВЗ). 10. Выполнение комплекса на силовую выносливость (с учетом ОВЗ).	50 2 2 2 2 4 4 2 4 4 4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10 ЛР 9

11. Выполнение комплекса на гибкость с использованием фитобола (с учетом ОВЗ).	4	
12. Оздоровительная ходьба.	4	
13. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента.	4	
14. Выполнение комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом имеющихся физических и функциональных отклонений в здоровье.	4	
15. Выполнение комплекса упражнений производственной гимнастики.	4	
Промежуточная аттестация Практическое занятие № 60. Дифференцированный зачет.	2	
Всего:	244/10	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивных залов и площадок:

- гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, фитоболы, гимнастические коврики и др.), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи для метания, гантели (1КГ), секундомеры, весы напольные, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, ракетки для бадминтона, воланчики.
- открытый стадион широкого профиля: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков, указатель расстояний для тройного прыжка, ворота футбольные, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки, палочки эстафетные, нагрудные номера, указатель «Старт—Финиш», разметка «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.
- специализированный спортивный зал для занятий фитнесом и хореографией.
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, подвижными играми.
- специализированный спортивный зал для занятий настольным теннисом.

Для проведения учебно-методических занятий используется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные, электронные образовательные и информационные ресурсы, используемые в образовательном процессе

3.2.1. Основные источники:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531670> .
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531643>.
3. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 181 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-16756-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531644>.

3.2.2. Электронные издания:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения: <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	Текущий контроль – письменный и устный опрос, оценка практической работы. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет
Усвоенные знания: <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. 	Текущий контроль – письменный и устный опрос, оценка практической работы. Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

Результаты (освоенные общие компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Наблюдение, оценка результатов выполнения практических занятий, оценка сообщений, тестирование.