

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малый Сергей Николаевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 07.06.2023 18:14:28  
Уникальный программный ключ:  
03482327d605da34b7c6b81d14adbd403345a249

АНО ПО «КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИЧЕСКИХ МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ»

COLLEGE OF ECONOMIC INTERNATIONAL RELATIONS

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности **40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

на базе среднего общего образования

Срок обучения: 1 год 10 месяцев

Москва  
2022

РАССМОТРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от 12.12.2022 г. № 1

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Приказа Минпросвещения России от 17 мая 2022 г. № 336 "Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования и установлении соответствия отдельных профессий и специальностей среднего профессионального образования, указанных в этих перечнях, профессиям и специальностям среднего профессионального образования, перечни которых утверждены приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 октября 2013 г. № 1199 "Об утверждении перечней профессий и специальностей среднего профессионального образования"

Директор

от 12.12.2022 г.

С.Н. Малый/



**Организация разработчик:**  
АНО ПО «Колледж экономических международных связей»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Адаптивная физическая культура является частью Программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.04 Юриспруденция.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании, профессиональной подготовке, переподготовке и повышении квалификации.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая физкультура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ППССЗ.

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

**Юрист (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:**

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

**В результате изучения обязательной части учебного цикла 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.

При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация рабочей программы учебной дисциплины может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося составляет 244 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося - 122 часа;

– самостоятельная работа обучающегося –122 часа.

Форма промежуточной аттестации- *дифференцированный зачёт.*

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Очная форма обучения

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
<i>практические занятия</i>	114
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
<i>Составление комплексов упражнений Реферат Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития</i>	122
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	<b>1 семестр</b>	32	
<b>Раздел 1. Основы физической культуры.</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	2
	1 Теория и практика физической культуры		
	2 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества		
	3 Социальные функции физической культуры		
	4 Физическая культура в структуре профессионального образования		
	5 Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие		
	6 Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>		
<b>Тематика рефератов:</b> Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.)			
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	1 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
длина с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги»	2	Обучение техники прыжка в длину с места		
	3	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП) (специальные беговые упражнения)		
	4	Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.)		
	5	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование)		
	6	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	7	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП)		
	8	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	<b>Самостоятельная работа</b>			4
	1	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	3	Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.		
	4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега.		
	5	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
Тема 2.2. Бег на средние дистанции	<b>Практические занятия</b>		6	2
	1	Овладение техникой бега на средние дистанции		
	2	Повышение уровня общефизической подготовки (ОФП)		
	3	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции		
2	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	6	2	
<b>Практические занятия</b>				
1	Совершенствовать технику бега по дистанции			
2	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования			
3	Разучивание комплексов специальных упражнений	6		
<b>Самостоятельная работа</b>				
1	Совершенствовать технику бега по дистанции. технику старта, стартового			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
	разбега, финиширования		
Тема 2.4. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b> Выполнение контрольного норматива: - бег 100 метров на время. Выполнение контрольного норматива: - бег 500 метров - девушки, - бег 1000 метров - юноши. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Совершенствование техники бега на средние дистанции Совершенствование техники бега на длинные дистанции	8	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	1 Составление комплексов упражнений 2 Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>- дифференцированный зачёт</b>		
<b>2 семестр</b>		<b>42</b>	
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>			
<b>Тема 3.1. Техника</b>	<b>Практические занятия</b>	10	2
выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	1 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		
	2 Основные направления развития физических качеств		
	3 Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни		
	<b>Самостоятельная работа</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	10	
<b>Тема 3.2. Техника</b>	<b>Практические занятия</b>	10	2
выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение - 2 шага - бросок	1 Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение - 2 шага - бросок»		
	2 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места		
	3 Развитие логического мышления в баскетболе		
	<b>Самостоятельная работа</b> 1 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	10	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	<b>Практические занятия</b>	10	2
	1   Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста		
	2   Закрепление техники выполнения среднего броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1   Совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста, правила игры в баскетбол			
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	<b>Практические занятия</b>	12	2
	1   Совершенствовать технику владения мячом		
	2   Выполнение контрольных нормативов: «ведение - 2 шага - бросок»		
	3   Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом		
	4   Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	12	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1   Совершенствование техники владения баскетбольным мячом, выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации			
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>дифференцированный зачёт</b>		
<b>3 семестр</b>		<b>30</b>	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Практические занятия</b>	10	2
	1   Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками		
	2   Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач		
	3   Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	10	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
Закрепление техники владения техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе			
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	<b>Практические занятия</b>	10	2
	1   Обучение технике нижней подачи и приёма после неё		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
	2	Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками		
	3	Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте		
	4	Совершенствование техники владения мячом в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра	10	
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов</b>	<b>Практические занятия</b>			
	1	Обучение технике прямого нападающего удара	4	2
	2	Совершенствование техники изученных приёмов		
	3	Применение изученных приемов в учебной игре		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Выполнение технических элементов в учебной игре	5		
<b>Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>			
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху	6	2
	2	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке		
	3	Учебная игра с применением изученных положений		
	4	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации	5		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>дифференцированный зачёт</b>			
	<b>4 семестр</b>		<b>18</b>	
<b>Раздел 6. Гандбол</b>				
<b>Тема 6.1. Техника владения мячом на месте. Техника владения мячом в движении. Стойка вратаря, удары по воротам. Тактика игры в гандбол.</b>	<b>Практические занятия</b>			
	1	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.	14	2
	2	Обучение технике броскам мяча по воротам с места.		
	3	Обучение правилам игры в гандбол.		
	4	Обучение жестам судей.		
	5	Обучение технике ведения гандбольного мяча в движении.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
<b>Перемещения, передачи мяча, броски по воротам</b>	6	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	7	Воспитание морально волевых качеств, необходимых для профессиональной и общественной реализации личности студента		
	8	Обучение технике перемещения гандболиста.		
	9	Закрепление техники передачи и ловли мяча в движении.		
	10	Обучение броску мяча по воротам с места.		
	11	Обучение технике ведения мяча с изменением направления.		
	12	Ознакомление с правилами игры в гандбол		
	13	Сдача контрольных нормативов: броски мяча по воротам с места, игра вратаря.		
	14	Выполнение сочетания технических элементов: ведение, передача, бросок; тактика игры.		
	15	Совершенствование техники передач и ловли гандбольного мяча.		
	16	Обучение технике передачи и ловли гандбольного мяча на месте.		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
<b>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>				
<b>Тема 7.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		4	2
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности		
	2	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности		
	3	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	4	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда		
	5	Анализ профессиограммы		
	6	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков		
	7	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
		физических и психических свойств и качеств		
	8	Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям		
	9	Прикладные виды спорта		
	10	Прикладные умения и навыки		
	11	Оценка эффективности ППФП		
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	1	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время	8	
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>дифференцированный зачёт</b>			
	<b>Всего</b>		<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 материально-техническому обеспечению

Спортивный зал

Оборудование: спортивный инвентарь – мячи: баскетбольный – 1 шт., волейбольный – 1 шт., футбольный – 1 шт., для большого тенниса – 5 шт.; баскетбольные корзины – 2 шт.; гимнастические палки – 5 шт., прыгалки – 1 шт., шведские стенки – 2 шт.; гантельный ряд (от 1 до 10 кг.) – 1 комплект, скамья для жима лежа – 1 шт.; турник – 2 шт.

Стрелковый тир

Оборудование: персональный компьютер (ноутбук) имеющий выход в Интернет – 1 шт.; комплект стереоколонок – 1 шт.; мультимедийный проектор – 1 шт.; экран проекционный рулонный на штативе – 1 шт.; макет автомата Калашникова АК-74 – 1 шт.

#### Программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Пакет Microsoft Office;
- Notepad++;
- интерактивный стрелковый тренажер "ПРОФЕССИОНАЛ".

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

##### Основная литература:

Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. Муллер А. Б. [и др.]. Сибирский федеральный университет (г. Красноярск. Профессиональное образование. Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

Психология физической культуры и спорта. Учебник и практикум для СПО. Под ред. Ловягиной А.Е. Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/DD3EF423-106E-4D4C-BD03-04329B05E7EA>

Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО. Аллянов Ю. Н., Письменский И.А. Московский государственный технический университет гражданской авиации (г. Москва); Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва). Режим доступа <http://www.biblio-online.ru/book/71692065-C57D-44A0-9B87-6127A5029739>

##### Дополнительная литература:

Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. том 2. олимпийские зимние игры. Учебное пособие для СПО. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А., Кузьмина О. И. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Воронежский государственный институт физической культуры (г. Воронеж). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/E2E5EFE6-09C6-4D09-BEE7-CDCA3F41B222>

Методы лечебной и адаптивной физической культуры 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО. Рипа М. Д., Кулькова И. В. Московский городской педагогический университет (г. Москва). Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru/book/416617B3-92D6-4676-BBB0-3B64B2059EB1>

Методика обучения предмету «физическая культура». легкая атлетика. Учебное

пособие для СПО. Германов Г. Н., Никитушкин В. Г., Цуканова Е. Г. Московский городской педагогический университет (г. Москва); Российский государственный социальный университет (г. Москва). <http://www.biblio-online.ru/book/01EE2643-C9E8-4E91-BD48-71ADB49939EE>

#### 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, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	зачет по темам, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий
<b>Знания:</b>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	зачет по темам, внеаудиторная самостоятельная работа, работа с литературой, выполнение индивидуальных заданий. Мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания обучающимися