

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 04.08.2023 10:59:47

Уникальный программный ключ:

b2fd765521f4c570b8c6e8e502a10b4f1de8ae0d

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Самарский государственный экономический**  
**университет»**

**Факультет** среднего профессионального и предпрофессионального образования

**Кафедра** факультета среднего профессионального и предпрофессионального образования

## АННОТАЦИЯ

**Наименование дисциплины** ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

**Специальность** 40.02.01 Право и организация  
социального обеспечения

Квалификация (степень) выпускника юрист

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10.

<b>Код</b>	<b>Наименование общих компетенций</b>
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

### **1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

<b>уметь</b>	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
<b>знать:</b>	- 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
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы ( <i>не предусмотрено</i> )	-
практические занятия	120
курсовая работа (проект) ( <i>не предусмотрено</i> )	-
контрольная работа ( <i>не предусмотрено</i> )	-
<i>Самостоятельная работа</i>	122
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1,2,3 семестры - зачет 4 семестр - дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах
1	2	3
<b>Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.	<b>2</b>
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.	
	3. Основы здорового образа жизни	
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>28</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2
	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2
	<b>Практическое занятие.</b> Основы здорового образа жизни студента	2
	<b>Практическое занятие.</b> Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2
	<b>Практическое занятие.</b> Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2
	<b>Практическое занятие.</b> Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2
	<b>Практическое занятие.</b> Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на гибкость	2
	<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на формирование осанки	4
<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2	
<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2	
<b>Практическое занятие.</b> Упражнения для развития мелкой моторики рук	2	
<b>Практическое занятие.</b> Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	2	

	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>30</b>
	1. Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Подготовка мультимедийных презентаций.	4
	3. Разработка индивидуального комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания.	6
	4. Составление плана-конспекта самостоятельного физкультурно-оздоровительного занятия.	4
	5. Ведение дневника самоконтроля.	6
	6. Тестирование теоретических знаний.	4
<b>Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>22</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	6
	<b>Практическое занятие.</b> Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8
	<b>Практическое занятие.</b> Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	8
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление плана-конспекта самостоятельного занятия оздоровительными системами физических упражнений.	4
3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	8	
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
<b>Тема № 3. Терренкур и легкоатлетически</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Основы терренкура и легкой атлетики	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня	

<b>е упражнения в оздоровительной тренировке</b>	подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>24</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Техника ходьбы.	6
	<b>Практическое занятие.</b> Техника легкоатлетических упражнений	6
	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	6
	<b>Практическое занятие.</b> Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	6
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	4
	3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
<b>Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Основы подвижных и спортивных игр	
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>24</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Правила подвижных и спортивных игр	8
	<b>Практическое занятие.</b> Техника и тактика игровых действий	8
	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	8
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>24</b>
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса игровых упражнений для физкультурнооздоровительной тренировки.	4
3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием подвижных и спортивных игр.	10	

	4. Ведение дневника самоконтроля.	4
<b>Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	
	1. Методы оздоровительных тренировок	
	2. Техника способов оздоровительной тренировки	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>22</b>
	<b>Практическое занятие.</b> Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки	6
	<b>Практическое занятие.</b> Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок	8
	<b>Практическое занятие.</b> Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений	8
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>22</b>
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки с использованием способов передвижения на лыжах.	4
	3. Самостоятельные занятия с использованием физических упражнений из лыжных гонок.	8
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
<b>Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)</b>	-	
<b>Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)</b>	-	
<b>Консультации</b>	-	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	
<b>Всего:</b>	<b>244</b>	