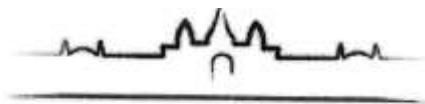


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Катрич Ольга Владимировна
Должность: директор
Дата подписания: 28.02.2024 13:31:19
Уникальный программный ключ:
cfda5e8f32dda9141ed3a8a5d0d734bfe31afd91



Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования
«Новосибирский городской открытый колледж»
(АНО СПО «НГОК», НГОК)

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического совета
АНО СПО «НГОК»
Протокол № 3
от «25» декабря 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО СПО «НГОК»
О.В.Катрич
«25» декабря 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальности
40.02.04 Юриспруденция

Новосибирск 2023

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта 40.02.04 Юриспруденция

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1 ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к социально-гуманитарному циклу основной профессиональной образовательной программы.

1.2. Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся **должен знать:**

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

Реализация дисциплины направлена на формирование общих компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 104 часа.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем учебной дисциплины (максимальный)	104
в том числе:	
Лекции, уроки	
Практические занятия	104

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

наименование разделов и тем <i>1</i>	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа студентов <i>2</i>	Объем часов <i>2</i>
1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях. 3. Основы здорового образа жизни студента. 4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры. 5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии. 6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой. 7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий. 8. Обучение упражнениям на гибкость. 9. Обучение упражнениям на формирование осанки. 10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины. 11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук. 12. Упражнения для развития мелкой моторики рук. 13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса. 	16
2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры. 3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания 	20
3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника ходьбы. 2. Техника легкоатлетических упражнений. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики. 4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки 	20
4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила подвижных и спортивных игр. 2. Техника и тактика игровых действий. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с 	20

	использованием спортивных игр	
5. Спортивная ходьба в оздоровительной тренировке	Практические занятия	28
	1. Основные приемы спортивной ходьбы. 2. Техника спортивной ходьбы. 3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений спортивной ходьбы	
ВСЕГО		104

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала и инвентарь:

1. гимнастические скамейки,
2. скакалки
3. обручи,
4. гимнастические палки,
5. секундомер,
6. рулетка.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Профобразование, 2017. - 120 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. –форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Стельмашонок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашонок, Н. В. Владимирова. - Электрон. текстовые данные. - Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. - 328 с. - Режим доступа:<http://www.iprbookshop.ru/67696.html>
4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/105144.html>
5. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>
6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html>

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<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 (специальности)</p>	<p>-сдача контрольных нормативов;</p> <p>-экспертная оценка практических занятий;</p> <p>- экспертная оценка ведение календаря самонаблюдения.</p>
Знания:	
<p>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни;</p> <p>условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>средства профилактики перенапряжения</p>	<p>-Тесты;</p> <p>-устный опрос</p> <p>- дифференцированный зачет</p>