



**Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Мичуринский агросоциальный колледж»  
(ТОГБПОУ «Мичуринский агросоциальный колледж»)**

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
 С.Ю.Гусельникова  
«02» 09 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебной дисциплины БД.09 Адаптивная физическая культура  
специальности 40.02.04 Юриспруденция**

РАССМОТРЕНО  
На заседании методического совета  
Протокол № 1 от 08.09 2024 г.  
Председатель  А.В. Свиридов



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ..	13

## **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является обязательной частью общеобразовательной подготовки образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция.

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:  
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

профессиональных компетенций:

ПК 2.1. Контролировать готовность группы, оборудования и транспортных средств к выходу на маршрут.

ПК 2.2. Инструктировать туристов о правилах поведения на маршруте.

ПК 2.3. Координировать и контролировать действия туристов на маршруте.

ПК 2.4. Обеспечивать безопасность туристов на маршруте.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

ПР61) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

ПР62) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР63) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

ПР64) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР65) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

ПР66) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	<b>78</b>
<b>1. Основное содержание</b>	<b>68</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	6
практические занятия	64
<b>2. Профессионально ориентированное содержание</b>	<b>8</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	6
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	<b>2</b>

## 2.2. План и содержание учебной дисциплины БД. 09 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>4</b>	
<b>Основное содержание</b>			
<b>Тема 1.1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	<i>OK04, 08</i>
	Техника безопасности на занятиях физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала.		
<b>Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	<i>OK04, 08</i>
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		
<b>Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	<i>OK04, 08</i>
	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.		
<b>Тема 1.4. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	<i>OK04, 08</i>
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.		

<b>Раздел 2</b>		<b>30</b>	
<b>Практическая часть</b>			
<b>Тема 2.1. Учебно-методические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>	
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Вводная и производственная гимнастика.	1	OK04, 08
	Исполнение требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.	1	OK04, 08
	Выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата и коррекции зрения.	1	OK04, 08
<b>Тема 2.2 Учебно-тренировочные занятия.</b>			
<b>Легкая атлетика, Кроссовая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовки. Высокий и низкий старт.	1	OK04, 08
	Бег 100 м.	2	OK04, 08
	Бега по прямой с различной скоростью	2	OK04, 08
	Равномерный бег на дистанцию 2 000 м. (девушки), 3000 м. (юноши)	1	OK04, 08
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	OK04, 08
	Метание мяча.	2	OK04, 08
	Метание гранаты весом 500г. (девушки), 700г. (юноши)	2	OK04, 08
<b>Гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>11</b>	
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Освоение техники общеразвивающих упражнений.	1	OK04, 08
	Освоение техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером.	2	OK04, 08
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с гантелями.	2	OK04, 08
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с набивным мячом.	2	OK04, 08
	Освоение техники общеразвивающих упражнений с мячом.	2	OK04, 08
	Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	OK04, 08

<b>Профессионально ориентированное содержание</b>		<b>4</b>	
<b>Тема: Профессионально- прикладная физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		
	Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры в соответствии с группами труда.	2	ОК04, 08
	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности.	2	ОК04, 08
<i>2 семестр</i>			
<b>Раздел 3 Теоретическая часть</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 3.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, 08
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	
<b>Тема 3.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, 08
	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	
<b>Тема 3.3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ОК04, 08
	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	1	
<b>Профессионально ориентированное содержание</b>			



	Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности. Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.	1	OK04, 08
<b>Раздел 4 Практическая часть</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 4.1 Учебно-тренировочные занятия.</b>			
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях	1	OK04, 08
	Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1	OK04, 08
	Преодоление подъемов и препятствий. Выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	OK04, 08
	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2	OK04, 08
	Прохождение дистанции до 5 км.	1	OK04, 08
<b>Спортивные игры:</b>		<b>24</b>	
<b>Волейбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Освоение основных игровых элементов.	1	OK04, 08
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар.	1	
	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая	1	OK04, 08
	Подача мяча: верхняя прямая, верхняя боковая.	1	OK04, 08
	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2	OK04, 08
	Игра по правилам . Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	2	OK04, 08
<b>Баскетбол</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности игры. Правила игры. Освоение основных игровых элементов.	1	OK04, 08

	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	1	OK04, 08
	Освоение приемов вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват.	2	OK04, 08
	Освоение приемов, применяемых против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	OK04, 08
	Игра по правилам. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.	2	OK04, 08
<b>Бадминтон</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Правила игры в бадминтон.	1	OK04, 08
	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1	OK04, 08
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.	2	OK04, 08
	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	OK04, 08
	Игра по правилам.	2	OK04, 08
<b>Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	
	Техника безопасности занятий. Освоение техники выполнения упражнений на тренажерах для развития основных групп мышц.	1	OK04, 08
	Выполнение упражнений со свободными весами: гантелями.	1	OK04, 08
	Выполнение упражнений со свободными весами: штангами.	1	OK04, 08
	Упражнения с собственным весом.	1	OK04, 08
	Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.	1	OK04, 08
	Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	1	OK04, 08
	Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, с гирей.	1	OK04, 08
Комплекс упражнений для развития силы основных мышечных групп со штангой.	1	OK04, 08	
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>78</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Реализация программы дисциплины требует наличия:**

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

#### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный навесной, кольца баскетбольные, мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые.

#### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания, перекладина гимнастическая, коврик гимнастический, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая.

#### **Легкая атлетика**

граната для метания

#### **Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, комплект гантелей обрезиненных, комплект разборных гантелей, комплект гантелей, эспандер кольцевой, комплект медболов.

#### **Оборудование для проведения соревнований**

рулетка, секундомер, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

#### **Прочее**

Аптечка медицинская.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

##### **Основные печатные издания и электронные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

##### **Дополнительные источники**

1. Министерство спорта Российской Федерации. Развитие самбо до 2024 года <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/page361/projects/page36/>

2. «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года)

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.
5. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.
6. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.
7. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.
8. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикирчукМИ, Виноградов А.С.; под ред. акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»
9. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.
10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).
11. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

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

Результаты обучения	Методы оценки
ПРб1-6	тестирование (теоретическое) оценка результатов выполнения практических занятий дифференцированный зачет
ПК4.3.	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности оценка выполнения контрольных нормативов дифференцированный зачет
ЛР1.1-1.7,2.1-2.3,3.1-3.5,4.1-4.4,5.1-5.3,6.1-6.4,7.1-7.4,8.1-8.3 УПд1.1-.18,2.1-2.11,3.1-3.5 УКд1.1-1.4,2.1-2.6 УРд1.1-1.7,2.1-2.4,3.1-3.4 ОК04, 08	оценка результатов выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности контрольное тестирование, оценка выполнения контрольных нормативов дифференцированный зачет