

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Волгоградский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
учебной работе

 И.В. Бондаренко
_____ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.10 Адаптивная физическая культура

**для специальности
40.02.04 Юриспруденция**

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция (укрупнённая группа 40.00.00 Юриспруденция).

Приказ Минобрнауки России от 27.10.2023 N 798 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.12.2023 N 76207)

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины обязательной части общего гуманитарного и социально-экономического цикла по специальности 40.02.04 Юриспруденция (укрупнённая группа 40.00.00 Юриспруденция)

Организация-разработчик:
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский
индустриальный техникум»

Разработчик: Афанасьев С.В. – руководитель физического воспитания

РЕКОМЕНДОВАНА на заседании предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБиЗР и
БЖ

протокол № 8 от 04.04.25 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии физической культуры, ОБиЗР и БЖ



Афанасьев С.В.

04.04.25

дата

ОДОБРЕНА на заседании методического совета.

протокол № 9 от 14.05.25 г.

Начальник отдела учебно-методической работы



Струк Е.В.

14.05.2025

дата

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	3
1. Общая характеристика	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины	5
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Материально-техническое обеспечение	9
3.2. Учебно-методическое обеспечение	10
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.10 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «СГ.10 Адаптивная физическая культура»: формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция (укрупнённая группа 40.00.00 Юриспруденция)

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника (п. 4.3 ОПОП-П).

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК,	Умения	Знания
ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 1.1.	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья; - достижения жизненных и профессиональных ценностей.	- о роли физической культуре в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций: ОК 06. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, ОК 08 достижения жизненных и профессиональных ценностей.

Профессиональные компетенции ПК 1.1.

В соответствии с ФГОС по специальности 40.02.04 Юриспруденция (укрупнённая группа 40.00.00 Юриспруденция)

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются личностные результаты:

1.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	120	84
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Промежуточная аттестация в <i>форме диф.зачета</i>	-	-
Всего	120	84

2.2. Содержание учебной дисциплины

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		
Раздел № 1. УМЗ. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	4 30	ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 1.1.	
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2			
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.			
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.			
	4. Бег 30, 60, 100 м, эстафетный бег 4x100 м			
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) по пересеченной местности, дозированная ходьба			
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	30		
	В том числе, практических занятий <u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>			
	1. Обучение технике низкого старта.			4
	2. Стартовый разгон.			4
	3. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	14		
	4. Техника бега по дистанции.	16		
	<u>Для лиц с ПОДА</u> Корригирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.			
	Содержание учебного материала	34		
	1. Общеразвивающие упражнения.			

Раздел № 2. УМЗ. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений гимнастических снарядов	2. Упражнения в паре с партнером.		ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 1.1.
	3. Упражнения с гантелями.		
	4.Упражнения с набивными мячами.		
	5.Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередованиинапряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	6.Упражнения для коррекции зрения		
	7. Упражнения с обручем (девушки).		
	В том числе, практических занятий: <u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>	34	
	1. Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. -упражнения с бодибаром. Дыхательная гимнастика -упражнения с гантелями -упражнения на тренажерах	10	
	2. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	8	
	3. Развитие силовой выносливости.	8	
	4. Комплекс силовых упражнений. -упражнения на тренажерах , с бодибаром	10	
	5. Выполнение ОРУ.	8	
	6. Комплекс ОРУ с набивными мячами, отягощениями <u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.	10	
	Содержание учебного материала		
Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.			
В том числе, практических занятий:		38	

Тема № 3. УМЗ. Спортивные игры.	<u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>		ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 1.1.
	1. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, тактика нападения, тактика защиты.	22	
	2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	10	
	3. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. <u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом Упражнения на согласованность работы рук и ног.	12	
Раздел № 4. Виды спорта УМЗ. Общая физическая подготовка)	Содержание учебного материала	38	ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 1.1.
	1. Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	В том числе, практических занятий: <u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>	38	
	3. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	8	
	4. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	10	
	5. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	12	
	6. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины. <u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики	10	

	Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясомУпражнения на согласованность работы рук и ног.		
Раздел УМСиловая подготовка.	№5. Содержание учебного материала	30	ОК 04.; ОК 06.; ОК 08.; ПК 1.1.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	В том числе, практических занятий: <u>Для лиц с различными ограничениями здоровья</u>	30	
	1. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	2. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	
	3. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	4. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	
	5. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	6. Обучение развитию общей и силовой выносливости.	6	
	7. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	8. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	9. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. <u>Для лиц с ПОДА</u> Корректирующие упражнения Упражнения для мелкой моторики Дозированная ходьба Дыхательная гимнастика* Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясомУпражнения на согласованность работы рук и ног.	2	
Промежуточная аттестация		6	
Всего:		122	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующее специальное помещение: Спортивный зал, спортивная площадка. Помещение кабинета должно соответствовать требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178–02): оснащено типовым оборудованием, в том числе специализированной учебной мебелью и средствами обучения, необходимыми для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.

Учебная дисциплина реализуется в учебном кабинете «№ 201».

№	Наименование	Тип	Основное/ специализи- рованное	Краткая (рамочная) техническая характеристика	Код дисциплины
1	стенка гимнастическая;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
2	- перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
3	- гимнастические скамейки;	Мебель	Основное	По технической документации	СГ.10
4	- гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно,);	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
5	- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (маты гимнастические);	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
6	- канат для перетягивания;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
7	- скакалки, палки гимнастические;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
8	- гантели (разные), гири 16, 24, кг;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
9	- секундомер;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
10	- весы напольные;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
11	- ростомер;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
12	- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
13	- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10
14	- ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных,	Инвентарь	Основное	По технической документации	СГ.10

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: практикум / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-4487-0816-9. — Текст: электронный // ЭБС PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116614> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие для СПО / Л. А. Боярская; под редакцией В. Н. Люберцева. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, 2021. — 113 с. — ISBN 978-5-4488-1118-0. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104906> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.
4. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / С. С. Даценко, К. А. Дашаев, Т. А. Злищева [и др.] ; под редакцией В. В. Рыцарев. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/43905> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей	Формирование гражданского патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; приобщение к общественно-полезной деятельности на принципах волонтерства и благотворительности; позитивного отношения к военной и государственной службе; воспитание в духе нетерпимости к коррупционным проявлениям	Участие в объединениях патриотической направленности, военно-патриотических и военно-исторических клубах, в проведении военно-спортивных игр и организации поисковой работы; активное участие в программах антикоррупционной направленности.
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Развитие спортивного воспитания, успешное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); укрепление здоровья и профилактика общих и профессиональных заболеваний, пропаганда здорового образа жизни.	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых образовательными организациями, городскими и муниципальными органами, общественными некоммерческими организациями, занятия в спортивных объединениях и секциях, выезд в спортивные лагеря, ведение здорового образа жизни.
ПК 1.1 Осуществлять профессиональное толкование норм права.		