

Приложение 3.4.1 к ОПОП по специальности
40.02.04 Юриспруденция

**Филиал Автономной некоммерческой организации профессиональной
образовательной организации «Московский колледж деловой карьеры» в
Московской области г. Долгопрудный
(Филиал АНО ПОО «МКДК» в МО г. Долгопрудный)**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический Совет

Протокол № 1

21.01.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ПОО

««Московский колледж деловой

карьеры»

/ Неврова Л.В./

29.01.2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИРОВАННАЯ)

Специальность: 40.02.04 Юриспруденция

Форма обучения – очная, заочная

сроки освоения программы -

По очной форме обучения:

на базе среднего общего образования 1 год 10 месяцев;

По заочной форме обучения:

на базе среднего общего образования 2 года 10 месяцев;

Долгопрудный, 2024

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.04 Юриспруденция, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 27 октября 2023 г. № 798

Организация АНО ПОО «Московский колледж деловой
разработчик: карьеры» (АНО ПОО МКДК)

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» (адаптированная) рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии

Протокол №1 от 21.01.2024г.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (АДАПТИРОВАННАЯ)

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) предназначена для изучения дисциплины в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих.

«Физическая культура» (адаптированная) относится к циклу общеобразовательных и общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин и нацелена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.2. Цели и задачи модуля – требования к результатам освоения модуля

Одной из важной составляющей адаптированной программы «Физическая культура» (адаптированная) для студентов с ограниченными возможностями здоровья, является подвижные игры и игры с элементами спортивных игр. Она направлена на укрепление и развитие двигательной физической активности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой,

ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе, что и является основными целями и задачами физического воспитания с обучающимися имеющими ограничения по здоровью.

В данной адаптационной программе подвижные игры тесно переплетены с элементами спортивных игр. Это удобная возможность постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей и физиологических систем организма.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям обучающихся.

Схема урока физической культуры является общей, как для учеников основной медицинской группы, так и для обучающихся, имеющих ограничения по здоровью. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока.

Структура программы основана на правильной организации подвижных игр с необходимым контролем дозированной нагрузки, интенсивности и объёма игрового времени, что позволяет решить многообразные воспитательные и лечебные задачи.

Составляющие программы

Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, в движении, с мячом)

Дыхательная гимнастика.

Элементы гимнастики и акробатики. 4.Элементы спортивных игр.

Специальные упражнения в тренажёрном зале (индивидуальный подход, строгая дозировка, специальные тренажёры).

С целью разнообразия в занятиях, а также закрепления специальных упражнений в программу входят подвижные игры, которые позволяют снимать

у обучающихся неуверенность и скованность в двигательных действиях, и активируют реабилитационные, интеграционные возможности в коллектив и общество. Так как обучающиеся, независимо от характера физических нарушений, предпочитают игру другим формам двигательной активности, потому она удовлетворяет естественную потребность в эмоциях, движениях и является прекрасным средством самовыражения.

Кроме того, игры создают благоприятные условия для приобщения обучающихся с ограниченными функциональными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции в общество здоровых сверстников.

При освоении содержания адаптированной программы по дисциплине «Физическая культура» (адаптированная) обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к группе имеющих ограничения, аттестуются по результатам выполнения требований учебной программы (упрощенные испытания). И сдают только те виды испытаний, которые им не противопоказаны по шифру заболеваний.

Программа адаптированной «Физической культуры» является важнейшим компонентом системы создания здоровьесберегающей среды, реализуемой в колледже.

1.3 Область применения программы:

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) является частью программ подготовки специалистов среднего звена и квалифицированных рабочих в соответствии с ФГОС по специальностям и профессиям колледжа.

Место учебной дисциплины: входит в цикл общегуманитарных и социально-экономических дисциплин колледжа.

1.4. Цели и задачи дисциплины:

обеспечивает формирование адаптационных возможностей организма к занятиям физической культурой, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Непременное условие результативности занятий – внимательное наблюдение преподавателя за правильностью выполнения обучающимися упражнений и заданий.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретённую физическую подготовку в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) обучающийся должен **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
- роль физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни
- формирование у обучающихся уверенности в своих силах развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь, требования к подготовке и сдаче контрольных испытаний

Уровень физического развития определяет успешное постижение и других дисциплин.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ФКА.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИРОВАННАЯ)

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
практические занятия	112
Упрощенные испытания (качественные показатели приобретенных умений и навыков)	в поурочной деятельности
Профессионально – прикладная физическая подготовка	в поурочной деятельности
Теоретические сведения	8
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

Для положительной аттестации по итогам семестра студентам необходимо:

Регулярно посещать занятия в соответствии с расписанием;

Принимать участие в мероприятиях по пропаганде ценностей здорового образа жизни;

Сдавать дифференцированный зачет (в соответствие с возможностями здоровья) либо выполнять годовую зачетную работу в форме реферата (с презентацией) и его защитой.

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (адаптированная)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть (лекции/практические)		8/0	
Тема 1. Введение. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	4	
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Рациональное питание и профессия. Опорно-двигательный аппарат, мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями, регуляции системы дыхания, кровообращение, энергообеспечения. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям. Гигиенические средства оздоровления управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Краткое ознакомление с видами спорта предусмотренными для обучения по программе. Подвижные игры в жизни человека.		
Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Содержание учебного материала	4	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		

упражнениями	<p>Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Посещение и участие в соревнованиях. Участие в судействе – соревнований. Подвижные игры, как метод лечебной физкультуры (гимнастики).</p>		
Раздел 2. Практическая часть (лекции./практ)		22/22	
1. Легкая атлетика.	<p>Техника безопасности. Кроссовая подготовка (по самочувствию) Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60 м (без учета времени) Эстафетный бег 4'30 м, 4'60 м (без учета времени) Бег по прямой с различной скоростью; Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места; Метание резинового мяча; Упрощенные испытания. Подвижные игры, как активизация деятельности организма. Встречная эстафета, эстафета по кругу.</p>	10	
2. Гимнастика.	<p>Техника безопасности. Кувырок вперед, назад в группировке. Начальные элементы связок. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки), прыжки через скакалку. Упражнения у гимнастической стенки.</p>	12	

	<p>Работа на тренажерах, индивидуальный подход (ограничение статистических усилий).</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.</p> <p>Упрощенные испытания. П. игры, эстафеты</p>		
3. Спортивные игры		90/90	
3.1 Элементы игры в волейбол	<p>Техника безопасности игры. Правила игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи; подача мяча; прием мяча снизу двумя руками; прием мяча одной рукой.</p> <p>Не стандартные приемы нападения (сброс, касание с изменением траектории полета мяча).</p> <p>Блокирование, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как развитие быстроты, ловкости, сосредоточения внимания.</p> <p>П. игры –передай мяч с верху, с низу; - ловкие и меткие.</p> <p>Эстафеты с малыми и большими мячами.</p>	20	
3.2 Элементы игры в баскетбол	<p>Техника безопасности игры. Правила игры. Ловля и передача мяча (с отскоком от пола), ведение поочередно левой и правой рукой,</p> <p>Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), техника движения руки,</p> <p>Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом),</p> <p>Прием техники защиты - перехват, Приемы, применяемые против броска,</p>	22	

	<p>накрывание, тактика нападения, тактика защиты.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола; игра в пас без ведения мяча (видеть поле).</p> <p>Игра по правилам. Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как возможность дружеского общения в коллективной игре.</p> <p>П. игры</p> <p>Встречная эстафета с мячом; эстафеты с малыми и большими мячами.</p>		
3.3 Элементы игры в футбол (Фут. мяч № 6)	<p>Техника безопасности игры. Правила игры. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги,</p> <p>Удары головой на месте и в прыжке,</p> <p>Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча,</p> <p>Обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты,</p> <p>Тактика нападения</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.</p> <p>Игра по правилам. Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как воздействие на моторную психическую сферу в коллективе.</p> <p>П. игры –защита товарища; - отбери мяч (пас в кругу); -</p> <p>Встречная эстафета мячом в ногах.</p> <p>С большими и малыми мячами.</p>	24	
3.4 Настольный теннис	<p>Техника безопасности. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)- горизонтальные, вертикальные.</p> <p>Передвижение: рывки, прыжки, выпады, шаги.</p>	24	

	<p>Технические приемы: Свечи: - справа, слева. Удар. Накат. Подставка. Срезка, подача, слева с нижнебоковым вращением. подача слева, быстрая подача с верхним вращением. Подрезка справа, слева.</p> <p>Накат справа, слева Топ-спин, Топ - удар: справа, слева. Тактические действия: атакующие.</p> <p>Двусторонняя игра: защитные действия.</p> <p>Упрощенные испытания.</p> <p>Подвижные игры, как уверенность в своих силах и развитие координационных возможностей.</p> <p>П. игры</p> <p>Встречная эстафета с т/ракеткой и т/мячом. Передай т/мяч (с т/ракетки на т/ракетку).</p>		
Раздел 4. Упрощенные испытания.			
4.1 Упрощенные нормативы. Нормативы ППФП.	В поурочной деятельности		
Аттестация по дисциплине.	Дифференцированный зачёт в поурочной деятельности	2	
		Всего (аудит/практ):	122/114
		Самостоятельной работы	122
		Итого	244

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Физическая культура» (адаптированная) требует наличия:

- спортивного зала;
- тренажерного зала;
- гимнастического зала;
- футбольного поля;
- открытой спортивной площадки.

Оборудование: эстафетные палочки, колодки стартовые, секундомеры, легкоатлетические снаряды (гранаты, мячи для метания), флажки, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, набивные, свисток, гимнастические маты, скамейки, теннисные столы, сетки, ракетки, скакалки, обручи, стойки для прыжков в высоту, баскетбольные щиты с кольцами, сетка волейбольная, баскетбольные, ворота футбольные с сетками, канаты для перитягивания, эспандеры, амортизаторы резиновые, гантели, тренажеры, палки гимнастические, рулетки, насосы.

3.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий

а) основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лысова И.А. Физическая культура : учебное пособие / Лысова И.А.. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович [и др.].. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 351 с. — ISBN 978-985-06-2431-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35564.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

б) дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Кравчук В.И. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)/ Кравчук В.И.— Электрон. текстовые данные.— Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013.— 184 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56428> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52019> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Факультативная литература

1. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года)/ Р.Р. Абдуллин [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 164 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51799> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Совершенствование преподавания предмета Физическая культура. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы Международной научно-практической конференции (7 декабря 2013 года)/ М.В. Андрианов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2014.— 225 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51793> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Удальцов Е.А. Основы анатомии и физиологии человека [Электронный ресурс]: практикум/ Удальцов Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2014.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55488> .— ЭБС «IPRbooks», по паролю

в) периодические издания:

1. Журнал Гигиена и санитария — Электрон. текстовые данные.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41109>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Журнал Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины.— Медицина, — 2012-2016 Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41269>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) "Физическая культура":

www.edu.ru Федеральный портал «Российское образование».

www.olympic.ru Официальный сайт Олимпийского комитета России.

<http://www.teoriya.ru> Сайт редакции журнала «Теория и практика физической культуры».

<http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть Спортивная Россия.

<http://sport.mos.ru> – Департамент физической культуры и спорта города Москвы.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УПРОЩЕННЫХ ИСПЫТАНИЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

Оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, тренировок, консультаций, спортивных игр и состязаний, выполнения специальных нормативов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы испытаний и оценки результатов обучения
В результате изучения адаптированной программы учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен: знать (понимать)	
1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья,	1. Устная оценка
2. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	2. Защита реферата
3.Способы оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	3. Наблюдение. Участие в соревнованиях (судейство)
4. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	4. Тест по Вайнеру Наблюдение.
5.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений работы на тренажерах «Тропа здоровья»	5. Участие в соревнованиях Устная оценка Сдача упрощенных нормативов
6.Выполнять упражнения из изученных подвижных игр (подготовительные упражнения по теме спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис).	6. Сдача упрощенных нормативов Устная оценка

7.Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	7. Наблюдение
8.Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	8. Соревнования (без учета времени)
9.Выполнять приемы страховки и само страховки;	9. Соревнования, турниры (учебная игра, судейство)
10.Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	10. Участие в соревновании (учебная игра)
11.Выполнять упрощенные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	11. Выполнение упрощенных испытаний Устная оценка

Оценка результатов упрощенных испытаний и тестов, в освоении адаптированной программы дисциплины «Физическая культура» для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, направлена на овладение оздоровительными и профилактическими комплексами упражнений, а так же воспитания интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.