

## Аннотация

### БД.05. Физическая культура/Адаптивная физическая культура

#### 1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС для специальности: (укрупненная группа специальностей 40.00.00 Юриспруденция), 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, для обучающихся очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура», рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Протокол №3 от 21 июля 2015 г.)

#### 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.05. «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

#### 2. Место учебной дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина БД.05. «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

#### 3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

1.3.1. Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура/Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

##### личностных :

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных :**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных :**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### Очная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	116
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля (контрольной работы)</i> – на базе основного общего образования – в первом семестре; - <i>дифференцированного зачета</i> – на базе основного общего образования – во втором семестре	

#### Заочная форма обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>4</b>
в том числе:	
лекции (уроки)	-
практические занятия	4
лабораторные занятия	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>171</b>
Промежуточная аттестация в форме: - <i>других форм контроля (контрольной работы)</i> – на базе основного общего образования – в первом семестре; - <i>дифференцированного зачета</i> – на базе основного общего образования – во втором семестре	

### 4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. *Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы*

Тема 1.1. *Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности*

Тема 1.2. *Основы здорового образа жизни*

Раздел 2. *Легкая атлетика*

Тема 2.1. *Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения*

Тема 2.2. *Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок*

Тема 2.3. *Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление*

Тема 2.4. *Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия*

Тема 2.5. *Контрольные занятия*

Раздел 3. *Лыжная подготовка*

Тема 3.1. *Основы техники классических лыжных ходов*

- Тема 3.2. *Основы техники свободного хода*
- Тема 3.3. *Подъемы, спуски и торможение в лыжной подготовке*
- Тема 3.4. *Тактика бега в лыжной подготовке*
- Тема 3.5. *Контрольные занятия*
- Раздел 4. *Баскетбол*
- Тема 4.1. *Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты*
- Тема 4.2. *Передачи мяча*
- Тема 4.3. *Тактика игры в защите и нападении*
- Тема 4.4. *Основы методов судейства и тактики игры*
- Тема 4.5. *Контрольные занятия*
- Раздел 5. *Гимнастика*
- Тема 5.1. *Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания*
- Тема 5.2. *Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов*
- Тема 5.3. *Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами*
- Тема 5.4. *Техника акробатических упражнений*
- Тема 5.5. *Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений*
- Тема 5.6. *Техника опорного прыжка*
- Тема 5.7. *Контрольные занятия*
- Раздел 6. *Волейбол*
- Тема 6.1. *Стойки игрока и перемещения в волейболе*
- Тема 6.2. *Приемы и передачи мяча в волейболе*
- Тема 6.3. *Тактика игры в волейбол в защите и нападении*
- Тема 6.4. *Контрольные занятия*