

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
ОГСЭ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения  
уровень подготовки – базовая**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура разработана на основе ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Программа включает в себя: паспорт рабочей программы учебной дисциплины; структура и содержание учебной дисциплины; образовательные технологии; условия реализации программы дисциплины; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; оценочные средства для контроля успеваемости; дополнительное обеспечение дисциплины.

**1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

**1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура относится к профессиональной подготовке и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОГСЭ.00.

**1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

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

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

**Формируемые компетенции:**

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

**1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 244 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 122 часа;

– самостоятельная работа обучающегося 122 часа;

**1.5 Тематический план учебной дисциплины**

Освоение дисциплины предполагает изучение следующих разделов и тем:

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа обучающегося
		Теоретическое обучение	Практические занятия	
<b>3 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	40	-	20	20
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 2.1. Оздоровительные системы физических упражнений	24	-	12	12
<b>4 семестр</b>				

<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>84</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
Тема 3.1. Настольный теннис	44	-	22	22
Тема 3.2. Шахматы	40	-	20	20
<b>5 семестр</b>				
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 1.1. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	24	-	12	12
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
Тема 2.1 Оздоровительные системы физических упражнений	24	-	12	12
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Тема 3.1. Настольный теннис	24	-	12	12
Тема 3.2. Шашки	24	-	12	12
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>244</b>	<b>-</b>	<b>122</b>	<b>122</b>

### 1.6 Вид промежуточной аттестации

3,4 семестр – зачет, 5 семестр – дифференцированный зачет

### 1.7 Основная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – Москва: КноРус, 2020. – Текст: электронный. – URL: <https://book.ru/book/932718>

3. *Муллер, А. Б.* Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

Составитель: преподаватель СПО Папулов Р.Г.