

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 22.08.2023 11:17:07

Уникальный программный ключ:

7c0de09c11fcee6a1501e193db27847d0f00cb50

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический
университет»

Сызранский филиал

Кафедра экономики и управления

АННОТАЦИЯ

Наименование дисциплины ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

Специальность 40.02.01 Право и организация
социального обеспечения

Квалификация (степень) выпускника юрист

Самара 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» является частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения».

Дисциплина ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии: ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 10.

Код	Наименование общих компетенций
ОК 02	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 03	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 06	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
знать:	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	244
в том числе:	
теоретическое обучение	2
лабораторные работы (<i>не предусмотрено</i>)	-
практические занятия	120
курсовая работа (проект) (<i>не предусмотрено</i>)	-
контрольная работа (<i>не предусмотрено</i>)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	122
Промежуточная аттестация	1,2,3 семестры - зачет 4 семестр - дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	
1	2	3	
Тема № 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		
	В том числе, практических занятий		
	Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	Практическое занятие. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	Практическое занятие. Основы здорового образа жизни студента	2	
	Практическое занятие. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры	2	
	Практическое занятие. Современные физкультурно-оздоровительные технологии	2	
	Практическое занятие. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой	2	
	Практическое занятие. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий	2	
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на гибкость	2	
	Практическое занятие. Обучение упражнениям на формирование осанки	4	
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие мышц спины	2		
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие мышц рук	2		
Практическое занятие. Упражнения для развития мелкой моторики рук	2		
Практическое занятие. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц	2		

	брюшного пресса	
	Самостоятельная работа	30
	1. Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Подготовка мультимедийных презентаций.	4
	3. Разработка индивидуального комплекса физических упражнений с учетом имеющегося заболевания.	6
	4. Составление плана-конспекта самостоятельного физкультурно-оздоровительного занятия.	4
	5. Ведение дневника самоконтроля.	6
	6. Тестирование теоретических знаний.	4
Тема № 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	22
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры	
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	6
	Практическое занятие. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры	8
	Практическое занятие. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания	8
	Самостоятельная работа	22
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление плана-конспекта самостоятельного занятия оздоровительными системами физических упражнений.	4
3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия	8	
4. Ведение дневника самоконтроля.	4	
Тема № 3.	Содержание учебного материала	24

Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	1. Основы терренкура и легкой атлетики	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие. Техника ходьбы.	6
	Практическое занятие. Техника легкоатлетических упражнений	6
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики	6
	Практическое занятие. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	6
	Самостоятельная работа	24
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	4
	3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10
	4. Ведение дневника самоконтроля.	4
Тема № 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	
	1. Основы подвижных и спортивных игр	24
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие. Правила подвижных и спортивных игр	8
	Практическое занятие. Техника и тактика игровых действий	8
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр	8
	Самостоятельная работа	24
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
2. Составление комплекса игровых упражнений для физкультурнооздоровительной тренировки.	4	

	3. Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия с использованием подвижных и спортивных игр.	10
	4. Ведение дневника самоконтроля.	4
Тема № 5. Методика оздоровительной тренировки	Содержание учебного материала	22
	1. Методы оздоровительных тренировок	
	2. Техника способов оздоровительной тренировки	
	В том числе, практических занятий	
	Практическое занятие. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки	6
	Практическое занятие. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок	8
	Практическое занятие. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений	8
	Самостоятельная работа	22
	1. Выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.	6
	2. Составление комплекса упражнений для физкультурно-оздоровительной тренировки с использованием способов передвижения на лыжах.	4
	3. Самостоятельные занятия с использованием физических упражнений из лыжных гонок.	8
	4. Ведение дневника самоконтроля.	4
Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)	-	
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой)(не предусмотрена)	-	
Консультации	-	
Промежуточная аттестация:	Зачет	
Всего:	244	