

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра правовых дисциплин среднего профессионального
образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института права и
Национальной безопасности

А.В. Кочетков

«15» апреля 2026 Протокол №6



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«СГ.4 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

образовательной программы среднего профессионального образования – программа
подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.02 «Правоохранительная деятельность»

На базе основного общего образования

Квалификация юрист

Форма обучения: очная

Год набора 2026

Тамбов 2026

Разработчик программы

 Фетисов А. М., к.п.н., доцент, доцент
кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной
безопасности, института права и национальной безопасности

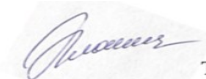
Эксперты:

 Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной
подготовки, подполковник внутренней службы

 Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и
методики физической культуры и спортивных дисциплин

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности
40.02.02 «Правоохранительная деятельность» и утверждена на заседании кафедры
правовых дисциплин среднего профессионального образования 1 апреля 2026 года
протокол №8

Зав. кафедрой



Т. В. Плотникова

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.4. Адаптивная физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.02 – Правоохранительная деятельность.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Социально-гуманитарный цикл СГ.4 «Адаптивная физическая культура».

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;	<u>Знать:</u> основы Адаптивной физической культуры; основы здорового образа жизни; основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необходимых двигательных навыков; способы самоконтроля за состоянием здоровья; о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
в том числе:	
лекции	10
практические занятия	176
Промежуточная аттестация в форме –зачет	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч ⁴	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ			
Тема 1.1. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Содержание учебного материала	34/32	OK 04 OK 08
	Физическая культура и личность профессионала, взаимосвязь с получаемой профессией. Значение двигательной активности для организма. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»	2	
	В том числе практических занятий Занятия в группах ОФП и ЛФК	32	
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала	48/46	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Самоконтроль, его методы, показатели и критерии оценки	2	
	В том числе практических занятий Занятия в группах ОФП и ЛФК	46	
Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Адаптивная физическая и специальная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для лиц с ОВЗ и инвалидностью	Содержание учебного материала	36/32	OK 04 OK 08
	Адаптивная физическая культура.	2	
	В том числе практических занятий	32	
	Практическое занятие № 1. Коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи – главная группа задач в адаптивной физической культуре.	8	
	Практическое занятие № 2. Оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи – традиционные задачи физической культуры, их адаптация к проблемам лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	8	
	Практическое занятие № 3. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов	8	
	Практическое занятие № 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	
Тема 2.2.	Содержание учебного материала:	44/42	

Виды спорта. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Массовый спорт. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки обучающихся.	2	
	В том числе практических занятий	42	
	Практическое занятие № 5. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. История шахмат	21	
	Практическое занятие № 6. Выполнение комплекса упражнений (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, физкультурного отдыха)	21	
Тема 2.3. Особенности занятий шахматами или системой физических упражнений	Содержание учебного материала	26/24	
	Самоконтроль, его основные методы	2	
	В том числе практических занятий	24	
	Практическое занятие № 10. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	6	
	Практическое занятие № 11. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	6	
	Практическое занятие № 12. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля с учетом адаптивных методик.	6	
	Практическое занятие № 13. Количественный и качественный анализ изученных методик, их адаптация для конкретной личности.	6	
Промежуточная аттестация –зачет		-	
Всего:		186	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный оборудованными раздевалками;
рабочее место преподавателя;
комплект учебно-методической документации (учебники и учебные пособия, карточки-задания, комплекты тестовых заданий, методические рекомендации и разработки);

- *спортивное оборудование:*

гимнастическое оборудование;
легкоатлетический инвентарь;
оборудование и инвентарь для спортивных игр.

- *технические средства обучения:*

компьютер с лицензионным программным обеспечением;
многофункциональный принтер;
музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, 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 издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [7-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2020.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

3.2.2. Электронные издания

1. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник для СПО / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47352-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Рубцова, Н. О. Теория и организация адаптивной физической культуры: технологии адаптивного физического воспитания и спортивной подготовки лиц с нарушениями психического развития. Учебник для СПО / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 208 с. — ISBN 978-5-507-48681-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362906> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Ериков, В. М. Краткий словарь терминов по адаптивной физической культуре. Учебное пособие для СПО / В. М. Ериков, А. А. Никулин. — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 200 с. — ISBN 978-5-507-48246-7. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/352058> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт,

2024. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535163>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544814>

3. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542058>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Знать:</u> основы Адаптивной физической культуры; основы здорового образа жизни; основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необходимых двигательных навыков; способы самоконтроля за состоянием здоровья; о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Демонстрирует знания основ Адаптивной физической культуры, здорового образа жизни и методики обучения и совершенствования двигательных качеств Демонстрирует навыки формирования жизненно необходимых двигательных навыков Демонстрирует навыки формирования и реализации способов самоконтроля за состоянием здоровья Демонстрирует знания о роли адаптивной физической культуры в общекультурном и социальном развитии человеком.	Устный опрос. Тестирование. Результаты выполнения контрольных нормативов Оценка результатов выполнения заданий дифференцированного зачёта
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины		
<u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет способы самоконтроля за состоянием здоровья;	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений.

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля по разделам

Вопросы к зачёту

1. Базовые понятие физической культуры: основные компоненты.
2. Гуманитарная значимость физической культуры.
3. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: органов пищеварения, органов дыхания.
4. Задачи, средства и методы ЛФК при заболеваниях: сердечно-сосудистой системы и т.д.

5. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния сердечно-сосудистой системы.
6. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния дыхательной системы.
7. Контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом, оценка состояния нервной системы.
8. Методические принципы и методы физического воспитания.
9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Основы социологии физической культуры и спорта.
11. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей.
12. Профилактика травматизма, острые патологические состояния и оказание первой доврачебной помощи.
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной, средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Роль спорта в формировании общественного поведения молодежи.
15. Содержание физического воспитания студенческой молодежи (мотивационно – ценностные компоненты физической культуры).
16. Социально-биологические основы физической культуры.
17. Уровень здоровья людей в современных условиях: основные компоненты.
18. Физическая культура и спорт в решении социологических проблем.
19. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
20. Физическая культура и стресс.
21. Физическая культура работников умственного труда.
22. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: выносливость.
23. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: сила.
24. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: гибкость.
25. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: ловкость.
26. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития: быстрота.
27. Физические качества, методы и средства их воспитания, контроль уровня развития.
28. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: новорожденного и грудного возраста.
29. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: дошкольного и школьного возраста.
30. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: младшего школьного и старшего школьного возраста.
31. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: юношеского и зрелого возраста.
32. Физическое воспитание в различных возрастных периодах: пожилого и старческого возраста.
33. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: младшего школьного и старшего школьного возраста.
34. Формирование личности под воздействием занятиями физической культуры и спортом в период: юношеского и зрелого возраста.
35. Характеристика профессиональной деятельности и задачи профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП).

Тест

1. Из перечисленного к методологическим подходам построения концепции валеологического воспитания молодежи относят:

- 1) системно-ценностный подход;
- 2) личностно-ориентированный подход;

3) образовательный подход;

4) воспитательный подход

Программа олимпийского образования детей и молодежи представлена следующими направлениями:

1) познавательными;

2) мотивационными;

3) практическими;

4) деятельностными.

3. Использование средств физической культуры после окончания рабочего дня, в выходные дни и в период каникул предусматривает _____ направление самостоятельных занятий

1. тактико-техническое

2. профессионально-прикладное

3. оздоровительно-рекреативное

4. теоретическое

4. Желательно сочетать с самомассажем и закаливанием такую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями, как

1. физкульт минута

2. утренняя гигиеническая гимнастика

3. упражнения в течение рабочего дня

4. учебно-тренировочные занятия

5. Возможность формирования у человека теоретических знаний, охватывающих спектр философских, медицинских и других наук, тесно связанных с физкультурным знанием, составляют сущность ... воспитания.

6. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к ...?

7. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к ... ценностям

8. Формирование интереса к спорту, потребностей в спортивных занятиях, стремления к достижению спортивного результата составляет сущность одного из направлений программы олимпийского образования детей и молодежи, которое называется ...?

9. Создателем курсов организованного физического воспитания обучающихся в России был ...? (П.Ф. Лесгафт)

10. Соотнесите понятие основ системы физического воспитания с их определяющими характеристиками

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата