

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

40.02.04 Юриспруденция

На базе: основного общего образования

Квалификация юрист

Направленность: Юрист в сфере правоохранительной деятельности

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

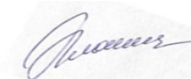
Эксперты:


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
40.02.04 «Юриспруденция» 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 40.02.04 – Юриспруденция.

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)	126
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	126
в том числе:	
лекции	2
практические занятия	122
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме –дифференцированный 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	ОК 04 ОК 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	ОК 04 ОК 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	
Тематика самостоятельной учебной работы при изучении раздела 1 Решение задач Изучение дополнительной литературы Подготовка рефератов и презентаций		2	
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет			
Всего:		126	

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
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 дифференцированному 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) деятельностью.

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

4.3 Промежуточная аттестация

Вопросы к дифференцированному зачету:

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «адаптивная физическая культура». В чем их различие?
2. Какова роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека?
3. Раскройте понятие «здоровый образ жизни» и перечислите его основные компоненты.
4. Какое влияние оказывает двигательная активность на функциональные возможности организма человека?
5. В чем заключается взаимосвязь физической культуры с получаемой профессией и будущей профессиональной деятельностью?
6. Что такое мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физическими упражнениями? Назовите основные формы и содержание самостоятельных занятий.
7. Что такое самоконтроль при занятиях физическими упражнениями? Перечислите его основные методы и критерии оценки.
8. Какие субъективные показатели самоконтроля необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля?
9. Какие объективные показатели самоконтроля используются для оценки эффективности занятий?

10. Что такое проба Штанге и проба Генчи? С какой целью они применяются?
11. Кто является объектом внимания в адаптивной физической культуре?
11. Перечислите основные виды (компоненты) адаптивной физической культуры и дайте им краткую характеристику.
12. В чем сущность адаптивного физического воспитания как компонента адаптивной физической культуры?
13. Какие потребности человека удовлетворяет адаптивная двигательная рекреация?
14. В чем заключаются задачи адаптивной физической реабилитации?
15. Какие задачи относятся к приоритетным (специфическим) задачам адаптивной физической культуры?
16. Какие преимущества имеет адаптивная физическая культура перед обычными тренировками для людей с ограниченными возможностями здоровья?
18. Что такое субъективное и объективное здоровье?
19. Какие факторы следует учитывать при проведении занятий адаптивной физической культурой?
20. Какие эффекты могут быть достигнуты благодаря занятиям адаптивной физической культурой?
21. Какие основные виды реабилитации выделяют в адаптивной физической культуре?
22. Какие методы педагогического контроля используются при проведении занятий по физической культуре?
22. Что такое нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений? Как они соотносятся между собой?
23. Как физические упражнения влияют на умственную и физическую работоспособность, а также адаптационные возможности человека?
24. Какие правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями вы знаете?
25. Какова роль медицинских специалистов в процессе занятий адаптивной физической культурой?
26. Что такое антропометрия и с какой целью проводится антропометрическое обследование?
28. Какое значение имеет физическая культура для подготовки профессионала, востребованного на современном рынке труда?
29. Какие условия профессиональной деятельности создают зоны риска физического здоровья для специалиста в вашей сфере?
30. Как можно использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний и перенапряжения?

31. В чем заключается роль физической культуры в достижении жизненных и профессиональных целей?

32. Как занятия физической культурой могут помочь в подготовке к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО?

33. Какова роль физической культуры в формировании стрессоустойчивости и коммуникабельности специалиста?

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата