

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Мордовия
«Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУП.10
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности
53.02.04 Вокальное искусство
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

углубленная подготовка

Саранск – 2025

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.10 Адаптивная физическая культура** разработана на основе требований Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальностям:

53.02.04 Вокальное искусство

53.02.05 Сольное и хоровое народное пение

Организация-разработчик: ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Разработчики:

Тулякова Марина Александровна – заведующая методическим отделом, преподаватель ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Миронова Марина Петровна – заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова»

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУП.10 Адаптивная физическая культура** рекомендована Методическим советом ГБПОУ РМ «Саранское музыкальное училище имени Л.П. Кирюкова», протокол № 1 от 29 августа 2025 года

Содержание

1	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание программы учебной дисциплины	6
3	Условия реализации программы учебной дисциплины	10
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
5	Методическое обеспечение программы учебной дисциплины	12

1. Паспорт программы учебной дисциплины

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальностям 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение.

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУП.10 «Адаптивная физическая культура» изучается в общеобразовательном учебном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины

Программа ориентирована на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

В результате освоения дисциплины студент должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

В результате освоения дисциплины студент должен **знать**:

- значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;

- о роли адаптивной культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек.

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

По результатам освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код ОК	Формулировка компетенции	Знания, умения
OK 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте, анализировать и выделять её составные части - определять этапы решения задачи, составлять план действия, реализовывать составленный план, определять необходимые ресурсы - выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы - владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах - оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить - структура плана для решения задач, алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях - основные источники информации и ресурсы для решения задач и/или проблем в профессиональном и/или социальном контексте - методы работы в профессиональной и смежных сферах <p>порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
OK 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать работу коллектива и команды - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические основы деятельности коллектива - психологические особенности личности
OK 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и	<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

	<p>поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p> <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности - средства профилактики перенапряжения
--	--	--

2 Структура и содержание программы учебной дисциплины

2.1 Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216
Обязательная аудиторная нагрузка (всего), в том числе:	144
- теоретические занятия	24
- практические занятия	120
- контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4
I семестр			
Введение	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Цели, задачи, основные понятия дисциплины. Организация учебного процесса по дисциплине: система самостоятельной работы студентов, система контроля усвоения содержания материала, форма проведения зачета. Инструктаж по охране труда при проведении занятий физической культурой.</p>	1	ОК 1, 4, 8
Тема 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Сущность и ценности физической культуры.</p> <p>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p>Сведения об основных законах РФ в области адаптивной физической культуры, спорта и туризма. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.</p> <p>Исторические события в олимпийских играх спорта. Паралимпийские игры спорта.</p>	2	ОК 1, 4, 8
Тема 2. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Утренняя гимнастика. Комплекс утренних упражнений. Организация проведения подвижных игр.</p>	1	ОК 1, 4, 8
	<p>Практические занятия</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Комплекс упражнений для развития дыхательной системы.</p> <p>Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток)</p>	28	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)</p>	16	
	Зачет	2	ОК 1, 4, 8
II семестр			
Тема 3. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Разновидности ходьбы Профилактика заболеваний с помощью закаливания организма. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики</p>	4	ОК 1, 4, 8

повышению работоспособности	утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.		
	Практические занятия Выполнение разогревающих упражнений перед занятиями физической культурой Ходьба по разметке, с преодолением препятствий, челночный бег Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	32	
	Самостоятельная работа обучающихся Проведение утренней зарядки и физкультпауз.	20	
	Зачет	2	ОК 1, 4, 8
III семестр			
Тема 4. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	Содержание учебного материала Составление индивидуальных упражнений утренней гимнастики. Правила безопасности проведения индивидуальных форм занятий физической культурой. Легкоатлетические упражнения	2	ОК 1, 4, 8
	Практические занятия Изучение элементов техники баскетбола, волейбола и мини-футбола. Занятия подвижными играми с целью развития специальных физических качеств (быстроты, ловкости).	28	
	Самостоятельная работа обучающихся Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях	16	
	Зачет	2	ОК 1, 4, 8
IV семестр			
Раздел 5. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц	Содержание учебного материала Анатомические основы знаний: телосложение человека, конституциональные типы, пропорции. Особенности рельефа тела у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Выполнение упражнений для развития осанки и развития мышц туловища	2	ОК 1, 4, 8
	Практические занятия Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки) Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения	8	

		мышечной массы и коррекции мышечного рельефа.		
Тема 6. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Практические занятия Упражнения на подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки). Выполнение упражнений для коррекции телосложения: для коррекции осанки, изменения подкожно-жирового слоя и регуляции общей массы тела, изменения мышечной массы и коррекции мышечного рельефа. Выполнение различных комплексов упражнений на тренажерах.	8	ОК 1, 4, 8	
Тема 7. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	Практические занятия Составление комплексов и упражнений адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Изучение оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).	10	ОК 1, 4, 8	
Тема 8. Спортивно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала Оздоровительные упражнения по акробатике Строевые упражнения. Упражнения в висе лежа, отжимания от скамьи Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования. Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	2 20	ОК 1, 4, 8	
Тема 9. Подготовка к соревновательной деятельности	Практические занятия Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Челночный бег, с высоким подниманием колена. Техника прыжков в длину и высоту с разбега. Прыжки на 180 градусов, прыжки со скакалкой. Техника передвижения на лыжах. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе).	8	ОК 1, 4, 8	
	Дифференцированный зачет	2	ОК 1, 4, 8	
	Всего аудиторной нагрузки	144		
	Всего самостоятельной нагрузки	72		
	Максимальная нагрузка	216		

3. Условия реализации программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Реализация процесса обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура», обеспечивается доступом каждого обучающегося к соответствующим базам данных и библиотечным фондам. Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине. Кроме того, в нем имеются официальные, справочно-библиографические и периодические издания по данному курсу.

Обучающиеся обеспечены бесплатным доступом к сети Интернет, что предоставляет возможность работы с современными профессиональными базами данных и информационными ресурсами.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Для реализации учебной дисциплины имеется:

-спортивный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные мячи, щиты, корзины, сетки, столы, ракетки для игры в настольный теннис;

- оборудование для силовых упражнений (гири, гантели).

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем. Инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки).

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов/ В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 366 с.

Режим доступа: http://pudschool.ucoz.ru/DO/114_obzh_10-11.pdf

2. Косолапова, Н. В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Косолапова, Н. А. Прокопенко. – М. : Академия, 2017. – 368 с. [Электронное издание]. Режим доступа: <https://liceiotkrytyimir.ru/wp-content/uploads/2021/02/OBZH-Kosolapova-2017-1.pdf>

3. Селуянов, В. Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) / В. Н. Селуянов, С. К. Сарсания, Е. Б. Мякиченко. – М. : Фин. Академия, ОФК, 2005. –144 с.

Дополнительная литература

1. Боровских, В. И. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений / В. И. Боровских, М. Г. Мосиенко. – Мичуринск: изд-во МичГАУ, 2008. – 22 с.

2. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации.-Мичуринск: изд-во МичГАУ, 2008. –15 с.

3. Черемисанов, В. Н. Валеология / В. Н. Черемисанов. – М. : Физическая культура, 2005. –144 с.

4. Черенкова, С. Л. Физическая культура: самостоятельные занятия / С. Л. Черенкова. – Брянск: БГТУ, 2006. – 205 с.

5. Ильинич. В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 366 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://sport.minstm.gov.ru> – сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
2. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;	Устный опрос. Тест.
выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;	Зачет
выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;	Зачет
осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;	Зачет
соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;	Зачет
осуществлять судейство соревнований по одному из программных видов спорта;	Тест
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных	Зачет

занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;	
включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;	Зачет
знать:	
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Устный опрос. Зачет
основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;	Устный опрос Тест. Зачет
способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Тест.

5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины

5.1 Контрольные работы по дисциплине не предусмотрены

5.2 Методические рекомендации преподавателям

При изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура» главное внимание следует уделять практическому выполнению студентами приемов и нормативов, диктуемых содержанием тем данных разделов дисциплины:

1. Регулирование и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
2. Составление комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
3. Освоение технико-тактических действий и приемов в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.
4. Усовершенствование основных прикладных двигательных действий (лыжи, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.
5. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
6. Подбор форм занятий.
7. Профилактика травматизма, профилактических (гигиенические заболевания, закаливание) и восстановительных (массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
8. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового образа жизни.

5.3 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

В соответствии с требованиями ФГОС СПО, объем дисциплины «Адаптивная физическая культура» в рабочих учебных планах нормирован в академических часах и включает в себя аудиторную и самостоятельную (внеаудиторную) работу студентов. При этом на самостоятельную работу студентов отводится 72 часа.

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, самостоятельных тренировках не менее 1 часа в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Обслуживание соревнований и спортивно-массовых мероприятий в режиме учебного дня в качестве судьи по спорту, инструктора по спорту приравнивается к самостоятельной работе.