

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:

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

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

## 2 Структура и содержание программы учебной дисциплины

### 2.1 Объем дисциплины, виды учебной работы и отчетности

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

## 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
<b>I семестр</b>			
<b>Введение</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	<b>1</b>	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Адаптивная физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Сведения об основных законах РФ в области адаптивной физической культуры, спорта и туризма. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Исторические события в олимпийских играх спорта. Паралимпийские игры спорта.	<b>2</b>	ОК 1, 4, 8
<b>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</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Утренняя гимнастика. Комплекс утренних упражнений. Организация проведения подвижных игр.	<b>1</b>	ОК 1, 4, 8
	<b>Практические занятия</b> Упражнения на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений для развития дыхательной системы. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток)	<b>28</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение методов самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности (работа с дополнительной литературой, составление и выполнение комплексов упражнений)	<b>16</b>	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	ОК 1, 4, 8
<b>II семестр</b>			
<b>Тема 3. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Разновидности ходьбы Профилактика заболеваний с помощью закаливания организма. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики	<b>4</b>	ОК 1, 4, 8

повышению работоспособности	утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.		
	<b>Практические занятия</b> 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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Проведение утренней зарядки и физкультпауз.	20	
	<b>Зачет</b>	2	ОК 1, 4, 8
<b>III семестр</b>			
<b>Тема 4.</b> <b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Составление индивидуальных упражнений утренней гимнастики. Правила безопасности проведения индивидуальных форм занятий физической культурой. Легкоатлетические упражнения	2	ОК 1, 4, 8
	<b>Практические занятия</b> Изучение элементов техники баскетбола, волейбола и мини-футбола. Занятия подвижными играми с целью развития специальных физических качеств (быстроты, ловкости).	28	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях	16	
	<b>Зачет</b>	2	ОК 1, 4, 8
<b>IV семестр</b>			
<b>Раздел 5.</b> <b>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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
	<b>Практические занятия</b> 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.		
<b>Тема 6.</b> <b>Атлетическая гимнастика:</b> <b>индивидуально подобранные</b> <b>комплексы упражнений с</b> <b>дополнительным отягощением</b> <b>локального и избирательного</b> <b>воздействия на основные мышечные</b> <b>группы.</b>	<b>Практические занятия</b> 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.	<b>8</b>	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 7.</b> <b>Индивидуально-ориентированные</b> <b>здоровьесберегающие технологии</b>	<b>Практические занятия</b> 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).	<b>10</b>	ОК 1, 4, 8
<b>Тема 8.</b> <b>Спортивно-оздоровительная</b> <b>деятельность</b>	<b>Содержание учебного материала</b> 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.	<b>2</b>	ОК 1, 4, 8
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Самооценка специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.	20	
<b>Тема 9.</b> <b>Подготовка к соревновательной</b> <b>деятельности</b>	<b>Практические занятия</b> 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).	<b>8</b>	ОК 1, 4, 8
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	ОК 1, 4, 8
	<b>Всего аудиторной нагрузки</b>	<b>144</b>	
	<b>Всего самостоятельной нагрузки</b>	<b>72</b>	
	<b>Максимальная нагрузка</b>	<b>216</b>	

### **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](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 молодежной 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
<b>уметь:</b>	
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.