

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЙОШКАР-ОЛИНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

08.02.12 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей
сообщения

2025 г.

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

Предметно-цикловой комиссией ОТСЗиСН

Протокол № 10

«30» 06 2025г.

Председатель ПЦК [подпись] Буроткина Г.С.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 08.02.12 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей сообщения (утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.05.2024 г. № 346) и рабочей программы Выборгского филиала имени маршала авиации С. Ф. Жаворонкова ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала авиации А. А. Новикова".

Организация-разработчик:

Йошкар-Олинский аграрный колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Поволжский государственный технологический университет»

СОДЕРЖАНИЕ

1. АННОТАЦИЯ
2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04. Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является частью программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования (далее ППСЗ СПО) по специальности 08.02.12 Строительство и эксплуатация автомобильных дорог, аэродромов и городских путей сообщения, входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл профессиональной подготовки цикл и реализуется в 3,5 (зачет) и 4,6 семестре (дифференцированный зачет).

Выписка из учебного плана:

Индекс	Форма промежуточной аттестации по семестрам			Учебная нагрузка обучающихся								
	Экзамен	Зачет	Дифференцированный зачет	Максимальная	Самостоятельная учебная нагрузка студента	Консультации	Обязательная					Промежуточная аттестация
							Всего	В том числе				
								Лекции, уроки	Пр. занятия	Лаб. занятия	Семинар.занятия	
СГ.04	-	3-7	8	208	32	-	176	2	174	-	-	-

Содержание программы структурировано на основе компетентного подхода и направлено на формирование общих и профессиональных компетенций:

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК08	<p>У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>У3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</p>	<p>31 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 Основы здорового образа жизни;</p> <p>33 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</p> <p>34 Средства профилактики перенапряжения</p>

Основой содержания рабочей программы дисциплины СГ.04. Адаптивная физическая культура являются двигательная деятельность обучающихся, укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Обучающиеся формируют основные правила здорового образа жизни, прививают потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта. Содержание дисциплины включает изучение следующих тем (разделов):

1. Основы теоретических знаний.
2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).
3. Элементы различных видов спорта.
4. Подвижные игры и эстафеты.
5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК.
6. Аэробика.
7. Лечебно-профилактический танец.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Форма промежуточной аттестации - зачет, дифференцированный зачет.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Рабочая программа дисциплины СГ.04. Адаптивная физическая культура для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья относится к дисциплинам общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла профессиональной подготовки ППСЗ.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Дисциплина относится к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

2.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК8	У.1-У3	З.1- З.4

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем учебной дисциплины	208
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	176
в том числе:	-
теоретические занятия	2
практические занятия	174
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа	32
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент учебной дисциплины
1	2	3	4
Тема 1. Основы теоретических знаний.	Содержание	2	
	Основы теоретических знаний.		
	1 Исследование физического развития. Стандарты и индексы. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Методика организации и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методы самоконтроля функционального состояния (объективные и субъективные). Методики использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассаж. Адаптивный фитнес. Лечебная физическая культура (основные принципы; методики). Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения).	2	ОК 8
	Самостоятельная работа	2	
Тема 2. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	Содержание	24	
	Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.		
	Практические занятия		
	1 Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	4	ОК 8
	2 Упражнения для воспитания выносливости; упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	4	
	т Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.	4	

	4	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементовйоги, Пилатеса, стретч и н га.	4	
	5	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.	4	
	6	Упражнения на координацию движений.	4	
	Самостоятельная работа		6	
Тема 3. Элементы различных видов спорта	Содержание		18	
	Легкая атлетика (адаптивные виды и формы). Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.			
	Практические занятия.			ОК 8
	1	Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.	2	
	2	Бег и его разновидности. Бег трусцой.	2	
	3	Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.	2	
	4	Спортивные иг/ш. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	5	Спортивные игры.Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): волейбол. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	6	Спортивные игры.Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	7	Спортивные игры. Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): бадминтон. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения и в парах.	2	
	8	Адаптивные игры: пионербол.	2	
	9	Адаптивные игры: голбол.	2	

	Самостоятельная работа	6	
Тема 4. Подвижные игры и эстафеты	Содержание	10	
	Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Педагогическая характеристика подвижных игр и их адаптивных форм. Доступные виды эстафет; с предметами и без них.		
	Практические занятия		ОК 8
	1 Подвижные игры	6	
	2 Эстафеты	4	
Тема 5. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	Содержание.	16	
	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний.		2
	Практические занятия.		ОК 8
	1 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы и др.	4	
	2 Лечебная гимнастика (ЛФК), направленная на развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.	4	
	3 Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.	4	
	4 Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.	4	
	Самостоятельная работа	6	
Тема 6	Содержание.	10	
Аэробика	Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями).		
	Практические занятия.		
	Аэробика(адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими ограничениями):выполнение общеразвивающих упражнений в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение, разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических	4	ОК 8

Тема 7 Лечебно-профилактический танец		упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.		
		<i>Фитбод-гимнастика (аэробика):</i> Особенности содержания занятий по фитбол-гимнастике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с мышечным напряжением из различных исходных положений.	4	
		Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	4	
		Самостоятельная работа	6	
		Содержание.	28	
		Лечебно-профилактический танец. Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях. Упражнения и танцы специального воздействия		
		Практические занятия.		ОК 8
	1	Упражнения и танцы общеразвивающего воздействия. Строевые упражнения. ОРУ при ходьбе на месте и в передвижениях.	4	
	2	Суставная гимнастика. Упражнения в беге и в прыжке. Танцевальные упражнения и танцы.	4	
	→	Ритмические танцы. Элементы хореографии в лечебно-профилактическом танце. Упражнения для расслабления мышц	4	
	4	Упражнения и танцы специального воздействия. Упражнения для формирования и закрепления осанки	4	
	5	Упражнения для профилактики плоскостопия	4	
	6	Дыхательная гимнастика	4	
	8	Пальчиковая гимнастика	4	
		Самостоятельная работа	6	
Всего			208	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Лекционная аудитория №: 354

комплект учебной мебели на 90 посадочных мест; доска маркерная, комплект аудиосистемы (пульт, колонки, микрофон); проектор мультимедийный, экран настенный с электроприводом; ноутбук; программное обеспечение: Microsoft Access; Microsoft Office Standard; Microsoft Project Professional; Microsoft Visio Professional; Microsoft Visual Studio Enterprise; Microsoft Windows Enterprise; Агент Dr.Web; Комплект ГАРАНТМастер; Комплект ПО для решения основных пользовательских задач; Справочная правовая система "Консультант Плюс"

Помещение для самостоятельной работы обучающихся:

комплект учебной мебели на 133 посадочных места; персональные компьютеры, подключенные к сети Интернет и доступом в ЭИОС университета, ноутбуки, принтеры, копировальный аппарат, сканер, программное обеспечение: Microsoft Access; Microsoft Office Standard; Microsoft Project Professional; Microsoft Visio Professional; Microsoft Visual Studio Enterprise; Microsoft Windows Enterprise; Агент Dr.Web; Комплект ГАРАНТМастер; Комплект ПО для решения основных пользовательских задач; Справочная правовая система "Консультант Плюс"

Спортивный зал №1:

спортивный инвентарь, барьеры легкоатлетические, ворота минифутбол профи, канат для перетягивания 10м, маты в чехле, насос электрический, крышка зоны приземления; пьедестал, скамейка 2000м двухсторонняя, скамейка 2000м односторонняя, стенд информационный, спортивные тренажеры, шкаф медицинский одностворчатый

Искусственное покрытие стадиона, беговая дорожка, тротуары и проезды, площадка для гандбола, теннисный корт, баскетбольная площадка (стадион): оборудованное футбольное поле с искусственным покрытием, 2 оборудованных теннисных корта, 2 оборудованные площадки для пляжного волейбола, площадка для сдачи норм ГТО с элементами полосы препятствий; открытая площадка для занятий силовыми упражнениями

Физкультурно-оздоровительный комплекс с плавательным бассейном:

Тренажёрный зал: беговые дорожки, велотренажеры, тренажеры, гимнастическое оборудование (коврики, степ-скамьи), мелкий тренажёрный инвентарь (скакалки, гантели, гири, обручи и пр.);

Плавательный бассейн с чашей (общий объем 330 куб.м): три дорожки длиной 25 метров; тумбы для совершения прыжков; предназначен для обучения плаванию, заплывов, аквааэробики, проведения учебных и тренировочных занятий; спортивный инвентарь, спасательный круг со светоотражающими элементами;

Спортивный зал: площадка для проведения спортивных занятий: волейбол, мини-футбол, баскетбол, кросс на короткие дистанции, большой теннис, бадминтон; спортивный инвентарь

4.2. Информационное обеспечение обучения

Основная и дополнительная литература

№№ п/п	Список используемой литературы (<i>печатные издания, электронные издания за последние 5 лет</i>)	Количество экземпляров, имеющихся в библиотеке, или ссылка на ЭБС
ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
1.	Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов [и др.]. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 219 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016983-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1919423 (дата обращения: 20.08.2024). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс

	Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 140 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016938-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2083374 (дата обращения: 20.08.2024). – Режим доступа: по подписке..	Электронный ресурс
	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 164 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016984-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1896446 (дата обращения: 20.08.2024). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
	Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 158 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016985-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1934005 (дата обращения: 20.08.2024). – Режим доступа: по подписке.	Электронный ресурс
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА		
	Бокач, В. М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп [Текст : Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач ; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". - Йошкар-Ола : ПГТУ. 2018. -79 с	Электронный ресурс
	Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре [Текст] : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т"; составитель И. И. Рыбаков. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. -19с: ил.	Электронный ресурс

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация имеет целью определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за период обучения. Форма промежуточной аттестации - зачет, дифференцированный зачет.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе проведения практических занятий, обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Формы текущего контроля успеваемости: в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

№	Наименование темы (раздела)	Результаты обучения по дисциплине	Формы контроля
1.	Основы теоретических знаний	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
3.	Элементы различных видов спорта	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
4.	Подвижные игры и эстафеты	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
5.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
6.	Аэробика	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий
7.	Лечебно-профилактический танец.	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	практические занятия, выполнение индивидуальных заданий

Критерии оценивания результатов обучения по дисциплине, шкала оценивания

Критерии оценивания:

- усвоение программного теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения);
- умение излагать программный материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания на практике.

Шкала оценивания:

Результаты сдачи зачета и дифференцированного зачета оцениваются по шкале «зачтено», «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, который имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, хотя может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки; умеет в целом применять полученные знания при выполнении типовых практических работ, хотя может испытывать затруднения при их выполнении.

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, который глубоко и прочно усвоил программный материал, проявляет знание основной и дополнительной литературы, грамотно, логически стройно и аргументировано излагает материал, дает исчерпывающие ответы на поставленные вопросы. В ответе тесно увязывается теория с практикой, при этом обучающийся не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с практическими заданиями.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, твердо знающему программный материал, который излагает его грамотно и по существу, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, не испытывает затруднений с ответами на вопросы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, который имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Дополнения и изменения к рабочей программе на учебный год

В рабочую программу внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в рабочей программе обсуждены на заседании ПЦК

«_____» _____ 20____ г. (протокол № _____).

Председатель ПЦК _____ / _____ /