

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«РОСТОВСКИЙ-НА-ДОНУ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ,
ИНФОРМАЦИОННЫХ И ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»
(ГБПОУ РО «РКРИПТ»)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность:

09.02.11 РАЗРАБОТКА И УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММНЫМ ОБЕСПЕЧЕНИЕМ

Квалификация выпускника:
ПРОГРАММИСТ

Форма обучения: очная

Ростов-на-Дону
2026

СОГЛАСОВАНО

И.о. заместителя директора
по учебно-методической работе

 М.В. Шевченко
«___» апреля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

 Д.В. Лепёшкин
«___» апреля 2026 г.

РАССМОТРЕНО

Цикловой комиссией физического
воспитания и ОБЖ

Протокол № 8 от «31» марта 2026 г.

Председатель ЦК В.В. Морозов

Рабочая программа дисциплины СГ.04 Адаптивная физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением, утвержденного приказом Минпросвещения России от 24.02.2025 №138 (зарегистрировано в Минюсте России 31.03.2025 №81696); с учетом примерной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Разработчик(и):

Мамаева Е.Е., преподаватель ГБПОУ РО «РКРИПТ»

Рецензенты:

Морозов В.В., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ РО «РКРИПТ»

Медяников А.А., генеральный директор ООО «Инкост»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	2
1. Общая характеристика	3
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	3
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины.....	4
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины	4
2.2. Содержание дисциплины.....	5
3. Условия реализации дисциплины	12
3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Учебно-методическое обеспечение	12
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.....	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.04 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина СГ.04. Адаптивная физическая культура является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением (Приказ Минпросвещения России от 24.02.2025 № 138).

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

Для реализации программы и физической реабилитации необходим индивидуальный подход к обучающимся. При выполнении тестирования физической подготовленности также необходим индивидуальный подход к каждому из обучающихся, для этого используются альтернативные упражнения.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДНО Науки России от 20 апреля 2015г. №06-830

Рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ профессионального обучения для инвалидов и лиц с ОВЗ.

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса утвержденных директором Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки приказ от 16 ноября 2013г №06-2412вн.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Результаты освоения дисциплины соотносятся с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представленными в матрице компетенций выпускника.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Код ОК, ПК	Уметь	Знать	Владеть навыками
ОК.04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	- психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности.	-
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в	- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной	-

необходимого уровня физической подготовленности	профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; - средства профилактики перенапряжения.	
---	---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	146	140
<i>Курсовая работа (проект)</i>	-	
Самостоятельная работа	-	
Промежуточная аттестация в форме зачета (3,4,5,6 семестр)	8	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (7 семестр)	2	
Всего	146	140

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий, <i>курсовая работа (проект)</i>	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		34	
Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №1. Физическая культура личности, физическое воспитание.	2/2	
	Практическое занятие №2. Физическая культура в системе среднего профессионального образования.	2/2	
Тема 1.2. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №3. Выполнение комплекса ОРУ. Упражнения для коррекции осанки.	2/2	
	Практическое занятие №4. Адаптация к физической нагрузке. Упражнения дыхательные, на внимание.	2/2	
	Практическое занятие №5. Подготовка и проведение упражнений, направленных на укрепление здоровья.	2/2	
	Практическое занятие №6. Основные приемы массажа и самомассажа.	2/2	
	Практическое занятие №7. Упражнения для профилактики плоскостопия и др. заболеваний.	2/2	
	Практическое занятие №8. Выполнение комплексов упражнений ЛФК.	2/2	
Тема 1.3. Методика составления и	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	

проведения занятий физическими упражнениями гигиенической направленности	Практическое занятие №9. Оздоровительные ходьба и бег. Беговые упражнения.	2/2	
	Практическое занятие №10. Развитие общей выносливости.	2/2	
	Практическое занятие №11. Индивидуальная оздоровительная программа с учетом профессиональной направленности	2/2	
	Практическое занятие №12. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2/2	
	Практическое занятие №13. Вводная гимнастика физкультминутки и физкульт-паузы.	2/2	
	Практическое занятие №14. Формирование двигательной компенсации. Упражнения на релаксацию.	2/2	
Тема 1.4. Основы ЛФК. Дыхательная гимнастика	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №15. Значение ЛФК для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	2/2	
	Практическое занятие №16. Выполнение индивидуальных комплексов упражнений ЛФК. Дыхательные упражнения и дыхательная гимнастика.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		30	
Тема 2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание	12	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №17. Основные принципы построения самостоятельных занятий.	2/2	
	Практическое занятие №18. Подбор средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий.	2/2	
	Практическое занятие №19. Подготовка и проведение индивидуальных упражнений, направленных на укрепление здоровья.	2/2	

	Практическое занятие №20. Подготовка и проведение индивидуальных упражнений, направленных на укрепление здоровья.	2/2	
	Практическое занятие №21. Подготовка и проведение индивидуальных упражнений, направленных на укрепление здоровья.	2/2	
	Практическое занятие №22. Подготовка и проведение индивидуальных упражнений, направленных на укрепление здоровья.	2/2	
Тема 2.2. Оздоровительная ходьба	Содержание	16	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	16	
	Практическое занятие №23. Техника безопасности при занятиях оздоровительной ходьбой.	2/2	
	Практическое занятие №24. Прохождение учебной дистанции.	2/2	
	Практическое занятие №25. Ходьба. Прохождение учебного круга.	2/2	
	Практическое занятие №26. Прохождение учебного круга.	2/2	
	Практическое занятие №27. Прохождение учебного круга.	2/2	
	Практическое занятие №28. Сочетание техники бега с ходьбой.	2/2	
	Практическое занятие №29. Сочетание техники бега с ходьбой.	2/2	
	Практическое занятие №30. Сочетание техники бега с ходьбой.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 3. Адаптированные спортивные и подвижные игры		30	
Тема 3.1. Адаптивные и подвижные игры на скорость и меткость. Эстафеты	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №31. Адаптивные и подвижные игры на скорость.	2/2	
	Практическое занятие №32. Адаптивные и подвижные игры на меткость.	2/2	
	Практическое занятие №33. Эстафеты.	2/2	
Тема 3.2.	Содержание	12	ОК 04, ОК 08

Бадминтон	В том числе практических занятий	12	
	Практическое занятие №34. Бадминтон. Короткая, плоская и высокая подачи.	2/2	
	Практическое занятие №35. Бадминтон. Прием подач.	2/2	
	Практическое занятие №36. Бадминтон. Удары справа, слева, нижние, плоские и верхние.	2/2	
	Практическое занятие №37. Бадминтон. Техника ударов в защите.	2/2	
	Практическое занятие №38. Бадминтон. Парные игры. Правила игры. Учебная игра.	2/2	
	Практическое занятие №39. Бадминтон. Учебная игра.	2/2	
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №40. Настольный теннис. Положения игрока при выполнении игровых приемов.	2/2	
	Практическое занятие №41. Настольный теннис. Подача мяча.	2/2	
	Практическое занятие №42. Настольный теннис. Прием подач.	2/2	
	Практическое занятие №43. Настольный теннис. Технические приемы нижним вращением и без вращения мяча.	2/2	
	Практическое занятие №44. Настольный теннис. Учебная игра.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2	
Раздел 4. Формирование навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий и самоконтроля		18	
Тема 4.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Содержание	4	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	4	
	Практическое занятие №45. Функциональные пробы, самоконтроль.	2/2	
	Практическое занятие №46. Средства и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля.	2/2	
	Содержание	6	
			ОК 04, ОК 08

Тема 4.2. Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика (адаптивные виды)	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №47. Общеразвивающие упражнения. Адаптация к нагрузке.	2/2	
	Практическое занятие №48. Индивидуальные специальные упражнения по назначению.	2/2	
	Практическое занятие №49. Упражнения с набивными мячами.	2/2	
Тема 4.3. Стретчинг	Содержание	6	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	6	
	Практическое занятие №50. Основные упражнения стретчинга.	2/2	
	Практическое занятие №51. Составление комплекса упражнений стретчинг гимнастики.	2/2	
	Практическое занятие №52. Выполнение индивидуального комплекса упражнений стретчинг гимнастики.	2/2	
Промежуточная аттестация (зачет)		2/2	
Раздел 5. Профессионально прикладная физическая подготовка		34	
Тема 5.1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Содержание	8	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	8	
	Практическое занятие №53. Гимнастические упражнения с элементами игры.	2/2	
	Практическое занятие №54. Гимнастические упражнения с элементами игры.	2/2	
	Практическое занятие №55. Упражнения на коррекцию осанки.	2/2	
	Практическое занятие №56. Упражнения на коррекцию осанки.	2/2	
Тема 4.2. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков	Содержание	14	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	14	
	Практическое занятие №57. Составление индивидуального комплекса упражнений для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2/2	
	Практическое занятие №58. Выполнение индивидуального комплекса упражнений для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2/2	

	Практическое занятие №59. Выполнение индивидуального комплекс упражнений для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2/2	
	Практическое занятие №60. Выполнение индивидуального комплекс упражнений для укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2/2	
	Практическое занятие №61. Выполнение индивидуального комплекс упражнений для укрепления здоровья и повышения работоспособности	2/2	
	Практическое занятие №62. Виды спорта для профессионально-прикладной физической подготовки.	2/2	
	Практическое занятие №63. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	2/2	
Тема 5.3. Определение физической подготовленности и развития в избранной сфере профессионального труда	Содержание	10	ОК 04, ОК 08
	В том числе практических занятий	10	
	Практическое занятие №64. Составление индивидуального комплекса упражнений на чередование с напряжением и расслаблением мышц.	2/2	
	Практическое занятие №65. Выполнение индивидуального комплекса упражнений на чередование с напряжением и расслаблением мышц.	2/2	
	Практическое занятие №66. Упражнения у гимнастической стенки.	2/2	
	Практическое занятие №67. Упражнения для снятия утомления.	2/2	
	Практическое занятие №68. Упражнения для снятия утомления.	2/2	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2/2	
Всего		146	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Помещения для организации и проведения физкультурно-спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера.

Спортивный зал 1.

- теннисный стол – 2 шт.
- ракетки - 6 шт.
- мячи настольные - 200 шт.
- шит баскетбольный – 3 шт.
- набор шахмат - 3 шт.
- учебный набор шахмат – 1 шт.
- мишень для дартса – 2 шт.
- дротики – 40 шт.

мячи:

- баскетбольные – 30 шт.,
- волейбольные – 20 шт.
- сетки волейбольные - 2шт.

- Тренажеры:

Стенка гимнастическая, скамья гимнастическая, поставка для штанги «жим лежа», поставка для штанги «жим лежа под углом», поставка для штанги «жим бицепс».

- гриф (20кг)-3шт.
- гриф (10кг)-1шт.
- гриф (изогн.)-2шт.
- диски (1 кг, 2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг).

Спортивный зал 2.

Гимнастические снаряды:

- перекладина гимнастическая – 2 шт.,
- бревно гимнастическое – 1 шт.,
- стенка гимнастическая – 5 шт.,
- маты гимнастические – 14 шт.,
- подставка для штанги – 3 шт.,
- скамейка гимнастическая – 3 шт.,
- гриф штанги – 3 шт.,
- диски,
- гири,
- гантели,
- плакаты, стенды.

Мультимедийное оборудование (акустические колонки, персональный компьютер).

Библиотека, читальный зал с выходом в Интернет.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник [для всех специальностей СПО] /А.А. Бишаева. - [9-изд.,стер.] - Москва: Издательский дом Академия, 2023.-320с.-ISBN 978-5-4468-9406-2 -Текст: непосредственный

2. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры: учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва: ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст: электронный. - URL:

<https://znanium.ru/catalog/product/2151116> (дата обращения: 06.04.2026). – Режим доступа: по подписке.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2026. — 214 с. — ISBN 978-5-406-15281-2. — URL: <https://book.ru/book/959228> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-406-12453-6. — URL: <https://book.ru/book/951558> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2026. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2227930> (дата обращения: 06.04.2026).

3. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2025. — 345 с. — ISBN 978-5-406-14675-0. — URL: <https://book.ru/book/957695> (дата обращения: 06.04.2026). — Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Показатели освоённости компетенций	Методы оценки
<i>Знает:</i> - психологические основы деятельности коллектива; - психологические особенности личности; - 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. <i>Умеет:</i> - организовывать работу коллектива и команды; - взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности.	Демонстрирует уверенные знания по изученным темам. Корректно оценивает результаты решения задач. Использует современную научную и профессиональную терминологию. Демонстрирует уверенное выполнение практических заданий (упражнений). Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах. Обосновывает выводы и суждения. Эффективно взаимодействует в коллективе, в ходе решения задач.	Экспертная оценка результатов деятельности при выполнении практических заданий и упражнений, тестирования, письменного опроса, фронтального опроса, заданий зачетов и дифференцированного зачета