Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт педагогики

Кафедра дефектологии



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ»
образовательной программы среднего профессионального образования –
программа подготовки специалистов среднего звена по специальности
«44.02.04 Специальное дошкольное образование»

Направленность: Тьюторское сопровождение детей раннего и дошкольного возраста

Квалификация
«Воспитатель детей дошкольного возраста, в том числе
с ограниченными возможностями здоровья»

Год набора 2026

Тамбов 2026

Разработчик программы:

Платонова Я.В., преподаватель кафедры физического воспитания и АФК

Эксперт:

Стрекалова Н.С., старший преподаватель кафедры биохимии и фармакологии

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО, с учетом ПОП СПО по специальности 44.02.04 «Специальное дошкольное образование» (от 14.09.2023 №687) и утверждена на заседании кафедры теории и методики физической культуры «16» марта 2026 года, протокол №8.

Зав. кафедрой дефектологии  С.Н. Исаева

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
5. **ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«СГ.04 Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «СГ.04 Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.04 Специальное дошкольное образование.

Учебная дисциплина «СГ.04 Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности «44.02.04 Специальное дошкольное образование».

Перечень общих компетенций

Код	Наименование общих компетенций
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	**Умения**	**Знания**
ОК 04 ОК 08	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 специальности.	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физическогоздоровья для специальности правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Общий объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем в часах**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	178
в т.ч. в форме практической подготовки	176
в т. ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	176
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация: **4, 6 семестр – зачет; 8 – дифференцированный зачет -**	-

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.**	**Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы**
3 семестр		**34**	
Тема 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания	**Содержание учебного материала**	2	ОК 04 ОК 08
	В том числе практических занятий Современные оздоровительные системы физического воспитания	10	
Тема 2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	**В том числе практических занятий** Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	10	ОК 04 ОК 08
Тема 3. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	**В том числе практических занятий** Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	10	ОК 04 ОК 08

Тема 4. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	**В том числе практических занятий**	2	ОК 04 ОК 08
4 семестр		**44**	
Тема 5. Оздоровительные системы физического воспитания.	**В том числе практических занятий** Оздоровительные системы физического воспитания.	10	ОК 04 ОК 08
Тема 6. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии	**В том числе практических занятий** Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии	9	ОК 04 ОК 08
Тема 7. Подготовка к соревновательной деятельности.	**В том числе практических занятий** Подготовка к соревновательной деятельности.	10	ОК 04 ОК 08
Тема 8. Совершенствование техники	**В том числе практических занятий** Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и	9	ОК 04 ОК 08
упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)		
Тема 9. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	**В том числе практических занятий** Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	6	ОК 04 ОК 08
5 семестр		**28**	
Тема 10. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	**В том числе практических занятий** Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	10	ОК 04 ОК 08
Тема 11. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	**В том числе практических занятий** Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	10	ОК 04 ОК 08

Тема 12. Совершенствование техники упражнений в плавании.	**В том числе практических занятий** Совершенствование техники упражнений в плавании.	8	ОК 04 ОК 08
6 семестр		**38**	
Тема 13. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе)	**В том числе практических занятий** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе)	19	ОК 04 ОК 08
Тема 14. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (в футболе, мини-футболе, лапта)	**В том числе практических занятий** Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (в футболе, мини-футболе, лапта)	19	ОК 04 ОК 08
7 семестр		**16**	
Тема 15. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	**В том числе практических занятий** Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	5	ОК 04 ОК 08
Тема 16. Страховка.	**В том числе практических занятий** Страховка.	5	ОК 04 ОК 08
Тема 17. Полосы препятствий	**В том числе практических занятий** Полосы препятствий	6	ОК 04 ОК 08
8 семестр		**18**	
Тема 18. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	**В том числе практических занятий** Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	10	ОК 04 ОК 08
Тема 19. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	**В том числе практических занятий** Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	8	ОК 04 ОК 08
Всего		**178**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория №318 **«Спортивный зал №1»** (г. Тамбов, пл. Комсомольская, 5) представляет собой специализированное спортивное сооружение, оборудованное для проведения занятий по дисциплинам:

1. Физическая культура / Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ

Для выполнения указанных работ спортивный зал оснащен спортивным инвентарем и оборудованием, компьютерной техникой с подключением к сети Интернет. Работа в спортивном зале осуществляется в соответствии с семестровыми рабочими учебными планами, графиками учебного процесса, расписанием аудиторных занятий.

№п/п	Наименование имущества	Количество
I. Специализированная мебель, системы хранения, инвентарь		
Основное оборудование		
1	Подвисные кольца	2
2	Брусья разновысокие	1
3	Брусья параллельные	2
4	Конь-махи	1
5	Акробатическое покрытие 12х12	1
6	Перекладина высокая	1
7	Перекладина низкая	1
8	Снаряды для опорных прыжков	2
9	Бревно гимнастическое стандартное	1
10	Гимнастические маты	20
11	Гимнастические скамейки	5
12	Батут стандартный	1
13	Подкидные мостики	1
14	Гимнастические палки	16
15	Магнезница	2
17	Канат	1
«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната		
19	Шкаф	9
20	Сейф	1
21	Гимнастические маты	8
22	Канат для перетягивания	1
23	Мяч баскетбольный	30
24	Мяч волейбольный	30
25	Мяч футбольный	20
26	Насосы для накачивания мячей	3
27	Ракетки для бадминтона	50
28	Воланы для игры в бадминтон	100
29	Скакалки	30
30	Обручи	30
II Технические средства		
Основное оборудование		
1	Пианино	2
2	Музыкальный центр	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Письменский *И. А.* Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: . https://urait.ru/bcode/489224

2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849

Дополнительная литература:

1. Энциклопедия педагогической валеологии: основные медико-психологические, экологосоциологические, педагогические и специальные термины, определения и понятия / под ред. Г.А. Рябинина ; Всемирная научная ассоциация, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. Санкт-Петербург: Издательский дом «Петрополис», 2010. 432 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253938 ISBN 978-5-9676-0248-1.

Интернет-ресурсы:

1. https://minobrnauki.gov.ru – официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ.
2. http://www.edu.ru – федеральный портал «Российское образование».
3. http://window.edu.ru – информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».
4. http://fcior.edu.ru – федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
5. http://pedlib.ru/ - Педагогическая библиотека
6. http://www.lib.ru/ - Библиотека Максима Мошкова
7. http://www.window.edu.ru/window/library?p_rubr=2.1 - Электронная библиотека полнотекстовых образовательных и научных ресурсов информационной системы «Единое окно»
8. http://www.wikiznanie.ru/ - ВикиЗнание: гипертекстовая электронная энциклопедия

Электронно-справочные системы:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - http://www.biblioclub.ru
2. Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы - www.biblio-online.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – электронные версии российских научно-технических журналов - http://elibrary.ru
4. Polpred.com Обзор СМИ – электронный архив публикаций информагентств (коллекции**:** внешняя торговля, политика в РФ и за рубежом; образование, наука в РФ и за рубежом) - http://polpred.com
5. Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» – фонд электронных версий печатных изданий, электронных ресурсов, мультимедийных изданий и др. - https://нэб.рф
6. Электронная библиотека ТГУ – база данных научных трудов преподавателей- https://elibrary.tsutmb.ru
7. Электронно-библиотечная система «Консультант студента»: Медицина. Здравоохранение (ВПО и СПО), Комплект Тамбовского ГУ (Гуманитарные науки) – электронные версии учебников по медицине и гуманитарным наукам -

http://www.studentlibrary.ru

Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура: научн. периодич.издание. 2009-2019 гг. Периодичность выхода: 4 номера в год
2. Теория и практика физической культуры: науч.-теорет.журнал, 1981-2019 гг. Периодичность выхода: 12 номеров в год
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: науч.-метод.журнал, 2003-2019 гг. Периодичность выхода: 6 номеров в год
4. Здоровье, спорт, реабилитация: журнал, выпуски с 2015 по 2018 гг. доступны в электронной библиотеке eLIBRARY.ru Периодичность выхода: 6 номеров в год http://www.sportsscience.org/index.php/health
5. Вестник спортивной науки: журнал, выпуски с 2003 по 2019 гг. г. доступны в электронной библиотеке eLIBRARY.ru Периодичность выхода: 6 номеров в год http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php

Официальные издания

1. Вестник образования России: журнал, 2002-2018 гг. (№1-24) 2019 г. (№1-4). Периодичность выхода: 24 номера в год
2. Российская газета: обществ.-полит.газета, 2019 Периодичность 69 раз в год.
3. Собрание законодательства Российской Федерации: офиц.издание, 2014-2019 гг. Периодичность выхода: 52 номера в год.

Используемые образовательные платформы:

Дневник.ру, Zoom

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Критерии и методы оценивания

Результаты обучения	*Критерии оценки*	*Методы оценки*
Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины		
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.	демонстрирует знание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знает основы ЗОЖ, формы и содержание физических упражнений; знает основные факторы риска труда воспитателя, характеризует физическую культуру как форму самовыражения личности; значимость физической культуры в профессиональной деятельности знает средства восстановления, профилактики перенапряжения;	тестирование.
Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины		
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 специальности.	использует содержание физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применяет их в игровой и соревновательной деятельности; демонстрирует готовность к выполнению нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО); применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности для специальности воспитатель.	оценка результатов выполнения комплексов упражнений; тестирования физических качеств. оценка заданий при проведении текущего контроля; промежуточной аттестации; дифференцированный зачет.

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

№ п/п	Коды компетенций	Формы текущего контроля
1	ОК 04	Подготовить доклад: 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания. 2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Решение практических заданий: 1. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. 2. Совершенствование техники упражнений в плавании. 3. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). 4. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (в футболе, мини-футболе, лапта). 5. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. 6. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
2	ОК 08	Решение практических заданий: 1. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности 2. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта 3. Оздоровительные системы физического воспитания. **4.** Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии **5.** Подготовка к соревновательной деятельности. **6.** Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) 7. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции. 8. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине

Задания к дифференцированному зачету:

1. Современные оздоровительные системы физического воспитания
2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
3. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности
4. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта
5. Оздоровительные системы физического воспитания.
6. Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии
7. Подготовка к соревновательной деятельности.
8. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)
9. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
10. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.
11. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.
12. Совершенствование техники упражнений в плавании.
13. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе)
14. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (в футболе, мини-футболе, лапта)
15. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
16. Страховка.
17. Полосы препятствий
18. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
19. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

5. ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ

В рабочую программу по дисциплине «СГ.04 Адаптивная физическая культура для инвалидов и лиц с ОВЗ» по специальности среднего профессионального образования 44.02.04 Специальное дошкольное образование, утвержденную на заседании кафедры теории и методики физической культуры 16.03.26 года, протокол №8.

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата
2026-2027 учебный год			
1.			
2.			