

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 25.12.2025 14:32:07  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ  
ПМ 03. ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОСНОВНЫМ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ**

**ПМ.03.3 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**основная профессиональная образовательная программа  
среднего профессионального образования  
профиль профессионального образования: гуманитарный**  
**Наименование специальности:**  
49.02.01 Физическая культура  
**Уровень образования:** основное общее образование  
**Форма обучения:** очная

Лист согласования

Разработчик:

Преподаватель

(занимаемая должность)



(подпись)

Резник Н.А.

(инициалы, фамилия)

Программа утверждена на заседании

Учебно-методического совета «28» августа 2025

Протокол № 1

Одобрено представителем работодателя

Директор МБУ ДО «СПИ №3»

Копейского городского округа

(занимаемая должность)



(подпись)

А.А.Афанасьев

(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГГПУ

(занимаемая должность)



(подпись)

М.Ю.Буслаева

(инициалы, фамилия)

Директор колледжа



(подпись)

М.Ю.Буслаева

(инициалы, фамилия)

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ	5
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

1.1 Дисциплина ПМ.03.3 «Адаптивная физическая культура» является частью профессионального модуля ПМ. 03 «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» а также частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа.

1.3 Цель изучения дисциплины: формирование профессиональной компетентности студента в области физической культуры.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

**Таблица 1**

Код и наименование компетенции по ФГОС	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.2.	Проводить занятия с населением различных возрастных групп.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.
ПК 3.6.	Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№ п/п	Наименование раздела (формулировки изучаемых вопросов)	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				
		Л	ЛР	ПЗ	СРС	Всего
1	2	3	4	5	6	7
<b>База 11 классов – 3 курс, 5 семестр</b>		<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>База 9 классов – 4 курс, 7 семестр</b>						
1.	<b>Введение в адаптивную физическую культуру: понятие, задачи, принципы</b>	2				2
2.	Законодательство, стандарты и организация АФК в образовательной среде	2				2
3.	Классификация ограничений по здоровью и их влияние на физическую активность	2				2
4.	Физиологические основы адаптивных нагрузок и безопасная дозировка	2				2
5.	<b>Диагностика и оценка функционального состояния в АФК</b>	2				2
6.	Планирование и проектирование адаптированных занятий (индивидуальных и групповых)	2				2
7.	Технологии и вспомогательные средства в АФК	2				2
8.	Психолого-педагогические аспекты работы и взаимодействие с семьей и медперсоналом	2				2
9.	Ориентация в нормативной базе и анализ учебной среды образовательной организации			2		2
10.	Базовая медицинская анкета и сбор анамнеза — тренинг			2		2
11.	Проведение функциональной диагностики			2		2
12.	Разработка индивидуального плана занятия — проект в малых группах			2		2
13.	Адаптивные упражнения для опорно-двигательного аппарата			2		2
14.	Упражнения для координации, равновесия и мелкой моторики			2		2
15.	Использование вспомогательных средств и модификаций			2		2
16.	Методика проведения инклюзивного урока / занятия — репетиция			2		2
<b>База 11 классов – 3 курс, 6 семестр</b>		<b>16</b>		<b>24</b>		
<b>База 9 классов – 4 курс, 8 семестр</b>						
17.	<b>Реабилитация и восстановительная направленность в АФК</b>	2				2
18.	Адаптивные виды спорта и их методика	2				2
19.	АФК для особых групп: дети с ОВЗ, пожилые люди, люди с интеллектуальными нарушениями	2				2
20.	Технологии оценки эффективности и мониторинга программ АФК	2				2

21.	Методика комплексного занятия: сочетание физической нагрузки, дыхательных и релаксационных техник	2				2
22.	Питание, образ жизни и профилактика вторичных нарушений у групп АФК	2				2
23.	Организация и управление программами АФК в образовательных учреждениях	2				4
24.	Этика, безопасность и юридические аспекты практической работы в АФК	2				2
25.	Дыхательные и релаксационные техники в занятиях АФК			4		2
26.	Силовые тренировки и нагрузка с учётом ограничений (модифицированные программы)			2		4
27.	Баланс и профилактика падений			2		2
28.	Водная терапия и адаптированное плавание			2		2
29.	Навыки для работы с инвалидами на креслах-колясках; основы передвижения и адаптивного спорта			2		2
30.	Адаптация массовых игр и спортивных мероприятий для инклюзии			2		2
31.	Итоговый практикум / презентация курсового проекта			2		2
	<b>Всего</b>	<b>32</b>		<b>40</b>		<b>72</b>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**  
**(уровни освоения: 1 – ознакомительный, 2 – репродуктивный, 3 – продуктивный)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>База 11 классов – 3 курс, 5 семестр</b> <b>База 9 классов – 4 курс, 7 семестр</b>			
<b>Тема 1.</b> Введение в адаптивную физическую культуру: понятие, задачи, принципы	<b>Содержание учебного материала</b> История, цели АФК, принципы индивидуализации, инклюзии, мультидисциплинарности..	2	1
<b>Тема 2.</b> Законодательство, стандарты и организация АФК в образовательной среде	<b>Содержание учебного материала</b> Нормативы, права инвалидов, требования к образовательной программе и организации занятий в образовательной организации.	2	1
<b>Тема 3.</b> Классификация ограничений по здоровью и их влияние на физическую активность	<b>Содержание учебного материала</b> Медико-социальная классификация: опорно-двигательный аппарат, нарушения зрения, слуха, интеллектуальные нарушения, психические расстройства; противопоказания и аллергии.	2	2
<b>Тема 4.</b> Физиологические основы адаптивных нагрузок и безопасная дозировка	<b>Содержание учебного материала</b> Физиология адаптации, принципы дозирования нагрузки, сердечно-сосудистые и дыхательные ограничения, контроль безопасности.	2	2
<b>Тема 5.</b> Диагностика и оценка функционального состояния в АФК	<b>Содержание учебного материала</b> Методы обследования: базовые тесты на силу, выносливость, гибкость, координацию; шкалы функционального статуса; документирование.	2	2
<b>Тема 6.</b> Планирование и проектирование адаптированных занятий (индивидуальных и групповых)	<b>Содержание учебного материала</b> Логическая модель занятия, цели, этапы, подбор упражнений, учет среды и оборудования.	2	2

<b>Тема 7.</b> Технологии и вспомогательные средства в АФК	<b>Содержание учебного материала</b> Адаптивный инвентарь, ортезы, кресла-коляски, тренажёры, средства коммуникации, простая техника безопасности.	2	2
<b>Тема 8.</b> Психолого-педагогические аспекты работы и взаимодействие с семьёй и медперсоналом	<b>Содержание учебного материала</b> Мотивация, коммуникация, коррекция поведения, мультидисциплинарная работа.	2	3
<b>Тема 9.</b> Ориентация в нормативной базе и анализ учебной среды образовательной организации	<b>Практическое занятие</b> Разбор локальных нормативов, аудит аудиторий/спортивных залов, составление списка барьеров и предложений по адаптации.	2	3
<b>Тема 10.</b> Базовая медицинская анкета и сбор анамнеза — тренинг	<b>Практическое занятие</b> Проведение интервью, заполнение форм, оценивание противопоказаний, работа с кейсами.	2	2
<b>Тема 11.</b> Проведение функциональной диагностики	<b>Практическое занятие</b> Выполнение и интерпретация тестов: рост/вес/BMI, тест на выносливость (6-минутная ходьба), простые силовые и координационные тесты.	2	2
<b>Тема 12.</b> Разработка индивидуального плана занятия — проект в малых группах	<b>Практическое занятие</b> На основе кейса разработать план занятия с целями, упражнениями, дозировкой, мерами безопасности.	2	3
<b>Тема 13.</b> Адаптивные упражнения для опорно-двигательного аппарата	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на суставную подвижность, статические/динамические укрепляющие упражнения с адаптацией (сопровождение, опоры).	2	2
<b>Тема 14.</b> Упражнения для координации, равновесия и мелкой моторики	<b>Практическое занятие</b> Балансовые упражнения, простые игровые элементы, упражнения на сенсомоторную интеграцию.	2	2
<b>Тема 15.</b> Использование вспомогательных средств и модификаций	<b>Практическое занятие</b> Работа с ремнями, мячами, петлями, адаптированным оборудованием; тренировка перемещения с помощью опор.	2	2
<b>Тема 16.</b> Методика проведения инклюзивного урока / занятия — репетиция	<b>Практическое занятие</b> Проведение мини-занятия (10–15 мин) студентами под наблюдением преподавателя; обратная связь.	2	3
База 11 классов – 3 курс, 6 семестр База 9 классов – 4 курс, 8 семестр			



<b>Тема 17.</b> Реабилитация и восстановительная направленность в АФК	<b>Содержание учебного материала</b> Роль АФК в реабилитации, взаимосвязь с физиотерапией, этапы реабилитации.	2	3
<b>Тема 18.</b> Адаптивные виды спорта и их методика	<b>Содержание учебного материала</b> Особенности тренировки, классификация, соревнования и правила безопасности.	2	3
<b>Тема 19.</b> АФК для особых групп: дети с ОВЗ, пожилые люди, люди с интеллектуальными нарушениями	<b>Содержание учебного материала</b> Возрастно-специфические подходы, методы мотивации и контроля.	2	2
<b>Тема 20.</b> Технологии оценки эффективности и мониторинга программ АФК	<b>Содержание учебного материала</b> Показатели эффективности, инструменты мониторинга, ведение учета, критерии успешности.	2	3
<b>Тема 21.</b> Методика комплексного занятия: сочетание физической нагрузки, дыхательных и релаксационных техник	<b>Содержание учебного материала</b> Структура комплексного занятия, дыхательные практики, релаксация, управление стрессом.	2	2
<b>Тема 22.</b> Питание, образ жизни и профилактика вторичных нарушений у групп АФК	<b>Содержание учебного материала</b> Роль питания, рекомендации, профилактика ожирения, хронических заболеваний.	2	3
<b>Тема 23.</b> Организация и управление программами АФК в образовательных учреждениях	<b>Содержание учебного материала</b> Модели финансирования (включая гранты), планирование, взаимодействие со стейкхолдерами, мониторинг качества.	2	3
<b>Тема 24.</b> Этика, безопасность и юридические аспекты практической работы в АФК	<b>Содержание учебного материала</b> Информированное согласие, документооборот, безопасность, реагирование на ЧС.	2	2
<b>Тема 25.</b> Дыхательные и релаксационные техники в занятиях АФК	<b>Практическое занятие</b> Обучение техникам дыхания, релаксации, простым методикам тревоги.	4	2
<b>Тема 26.</b> Силовые тренировки и нагрузка с учётом ограничений (модифицированные программы)	<b>Практическое занятие</b> Принципы прогрессии, подбор упражнений, безопасность, тренировки с резиновыми петлями/гантелями.	2	2
<b>Тема 27.</b> Баланс и профилактика падений	<b>Практическое занятие</b> Упражнения, тренажеры, дозировка, сценарии отработки, оценка	2	2

	риска падения.		
<b>Тема 28.</b> Водная терапия и адаптированное плавание	<b>Практическое занятие</b> Принципы занятий в воде, безопасность, адаптированные упражнения (можно лабораторно/демонстрационно).	2	2
<b>Тема 29.</b> Навыки для работы с инвалидами на креслах-колясках; основы передвижения и адаптивного спорта	<b>Практическое занятие</b> Пересадка, укрепление верхнего плечевого пояса, игровые навыки (баскетбол в креслах или бросковые упражнения).	2	3
<b>Тема 30.</b> Адаптация массовых игр и спортивных мероприятий для инклюзии	<b>Практическое занятие</b> Модификация правил, подбор заданий, ролевая организация соревнований.	2	3
<b>Тема 31.</b> Итоговый практикум / презентация курсового проекта	<b>Практическое занятие</b> Демонстрация разработанных программ/кейсов, практическая демонстрация упражнений, обсуждение и оценка.	2	3

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий по дисциплине.

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.

#### 3.2 Информационное обеспечение обучения

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)
<b>1. Основная литература</b>	
1.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. С. П. Евсеева. Москва: Советский спорт, 2014. 298 с.
2.	Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с.
3.	Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
4.	Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Москва: Спорт, 2016. 280 с.
<b>2. Дополнительная литература</b>	
5.	Кетриш Е. В. Адаптивная физическая культура как составная часть комплексной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья / Е. В. Кетриш // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: сборник статей 7-й Международной научно-практической конференции. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2017. С. 75–80.

#### 3.3 Электронная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	Педагогическая библиотека	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</a>
3.	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
4.	Каталог образовательных информационных ресурсов	<a href="https://cspu.sharepoint.com/sites/education/">https://cspu.sharepoint.com/sites/education/</a>
5.	Электронная библиотечная система ЮУрГГПУ	<a href="http://elecat.cspu.ru/">http://elecat.cspu.ru/</a>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий (в рамках самостоятельной работы), исследований.

Результаты обучения		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные компетенции	освоенные умения, усвоенные знания	
ПК 3.1. ПК 3.2. ПК 3.3. ПК 3.6	<p>Владеть навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;</li> <li>- проведения учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;</li> <li>- разработки рекомендаций по корректировке процесса освоения образовательной программы, собственной педагогической деятельности по результатам педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проверка выполнения самостоятельной работы</li> <li>- оценивание выступлений на практических занятиях</li> <li>– собеседование</li> </ul>
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся;</li> <li>- планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом: задач и особенностей образовательной программы; образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей); особенностей группы обучающихся; санитарно-гигиенических норм и требований охраны жизни и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проверка выполнения самостоятельной работы</li> <li>- оценивание выступлений на практических занятиях</li> </ul>

	здоровья обучающихся;	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта;</li> <li>- требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- средства (способы) определения динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта;</li> <li>- особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проверка выполнения самостоятельной работы</li> <li>- выступление на практических занятиях</li> <li>- собеседование</li> </ul>