

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 25.12.2025 14:33:27
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: среднее 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 «СШ №3»

Копейского городского округа

(занимаемая должность)



(подпись)

А.А.Афанасьев

(инициалы, фамилия)

Руководитель ПОП

Преподаватель колледжа ЮУрГТТУ

(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
База 11 классов – 3 курс, 5 семестр		16		16		
База 9 классов – 4 курс, 7 семестр						
1.	Введение в адаптивную физическую культуру: понятие, задачи, принципы	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.	Диагностика и оценка функционального состояния в АФК	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
База 11 классов – 3 курс, 6 семестр		16		24		
База 9 классов – 4 курс, 8 семестр						
17.	Реабилитация и восстановительная направленность в АФК	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
	Всего	32		40		72

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

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

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

	риска падения.		
Тема 28. Водная терапия и адаптированное плавание	Практическое занятие Принципы занятий в воде, безопасность, адаптированные упражнения (можно лабораторно/демонстрационно).	2	2
Тема 29. Навыки для работы с инвалидами на креслах-колясках; основы передвижения и адаптивного спорта	Практическое занятие Пересадка, укрепление верхнего плечевого пояса, игровые навыки (баскетбол в креслах или бросковые упражнения).	2	3
Тема 30. Адаптация массовых игр и спортивных мероприятий для инклюзии	Практическое занятие Модификация правил, подбор заданий, ролевая организация соревнований.	2	3
Тема 31. Итоговый практикум / презентация курсового проекта	Практическое занятие 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)
1. Основная литература	
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.
2. Дополнительная литература	
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	http://school-collection.edu.ru
2.	Педагогическая библиотека	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php
3.	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
4.	Каталог образовательных информационных ресурсов	https://cspu.sharepoint.com/sites/education/
5.	Электронная библиотечная система ЮУрГГПУ	http://elecat.cspu.ru/

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	Владеть навыками: - определения педагогических целей и задач, планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; - проведения учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; - 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;	– проверка выполнения самостоятельной работы - оценивание выступлений на практических занятиях – собеседование
	Уметь: - определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся; - 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	– проверка выполнения самостоятельной работы - оценивание выступлений на практических занятиях

	здоровья обучающихся;	
	Знать: - технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта; - требования нормативных документов, определяющие особенности организации образовательной деятельности при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; - средства (способы) определения динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе освоения дополнительной общеразвивающих программы в области физической культуры и спорта; - особенности оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта; - особенности и организация педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов.	– проверка выполнения самостоятельной работы - выступление на практических занятиях - собеседование