

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.07.2026 14:15:02
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172800a15a7039f302

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ФГАОУ ВО «ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано

Деканом факультета физической культуры и спорта

«20» 2026 г.


/Кулишенко И.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.18. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**«Общепрофессиональный цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 «Физическая культура»**

Очная форма обучения

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета (института,
кафедры)

Протокол «19» 01 2026 г. № 5
Председатель 
/Ф.И.О./

Москва
2026

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 «Физическая культура», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 11.11.2022 N 968.

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	10
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК:

ОК 01 - 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 03 - Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

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 российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07 - Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

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 1.1. - Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу;

ПК 1.2. - Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях;

ПК 1.3. - Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

ПК 1.4. - Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта;

ПК 1.5. - Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса;

ПК 2.1. - Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы;

ПК 2.2. - Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

ПК 2.3. - Оформлять результаты методической и исследовательской деятельности в виде выступлений, докладов, отчетов;

ПК 2.4. - Осуществлять исследовательскую и проектную деятельность в области физической культуры и спорта;

ПК 3.1. - Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре;

ПК 3.2. - Проводить учебные занятия по физической культуре;

ПК 3.3. - Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура";

ПК 3.4. - Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста;

ПК 3.5. - Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – 09, ПК 1.1 – 1.5, ПК 2.1 – 2.4, ПК 3.1 – 3.5	ориентироваться в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; правильно использовать терминологию в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;	основные понятия и термины адаптивной физической культуры; историю адаптивной физической культуры; виды адаптивной физической культуры, их характеристику; функции адаптивной физической культуры; принципы адаптивной физической культуры;

	оценивать постановку цели и задач, определять педагогические возможности и эффективность применения различных методов, приемов, методик, форм адаптивного физического воспитания.	образовательное, научное, правовое и информационное пространство адаптивной физической культуры в Российской Федерации; организацию адаптивного физического воспитания в системе массового образования; материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; государственные и общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов и лицами с отклонениями в состоянии здоровья
--	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	44
в т.ч. в форме практической подготовки	22
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	30
<i>Самостоятельная работа</i>	2
<i>Консультации</i>	2
Промежуточная аттестация	6

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
1	2	3	4
Раздел 1. Введение в специальность. История и организация адаптивной физической культуры.		8	
Тема 1.1. Введение.	Содержание учебного материала	1	ОК 01 – 09, ПК 1.1 - 1.5, ПК 2.1 - 2.4, ПК 3.1 - 3.5
	1 Основные понятия и термины адаптивной физической культуры		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практические работы:		
	1. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре	5	
	2. Виды адаптивной физической		
	3. Принципы адаптивной физической культуры		
	Лабораторные работы. Не предусмотрены	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Функции адаптивной физической культуры	2	
Раздел 2. Теория - методологические аспекты адаптивной физической культуры		27	
Тема 2.1. Функции адаптивной физической культуры	Содержание учебного материала	1	ОК 01 – 09, ПК 1.1 - 1.5, ПК 2.1 - 2.4, ПК 3.1 - 3.5
	1 Педагогические функции. Социальные функции.		
	2 Основные закономерности развития физических способностей		
	3 Принципы развития физических способностей		
	4 Развитие силовых способностей, скоростных способностей	5	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия.		
	1. Развитие выносливости, гибкости, координационных способностей		
	2. Методы обучения двигательным действиям		
	3. Этап начального изучения двигательного действия		
	Контрольные работы: не предусмотрено	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Этап углубленного изучения двигательного действия. Этап совершенствования двигательного действия.	не предусмотрено	
Тема 2.2. Обучение двигательным	Содержание учебного материала	1	ОК 01 – 09, ПК 1.1 - 1.5, ПК
	1 Методические принципы обучения двигательным действиям		

действиям в адаптивной физической культуре	2	История и становление системы специального образования в России.		2.1 - 2.4, ПК 3.1 - 3.5
	3	Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья в РФ.		
	4	Федерации и организации инвалидного спорта. Спортивное движение глухих. Физическая помощь и страховка. Классификация приемов физической помощи и страховки		
	5	Федерация спорта слепых. Паралимпийское движение. Формирование эталонной ориентировочной основы действия в адаптивной физической культуре		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		не предусмотрено	
	Практические занятия			
	1	Международная федерация для лиц с нарушением интеллекта и «Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями». «Всероссийская федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»	5	
	2	Международная Специальная Олимпиада и Специальная Олимпиада России. Физкультурно-оздоровительные клубы и спортивно-адаптивные школы и отделения инвалидов		
	Лабораторные работы. Не предусмотрены		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: Опыт создания Воронежской областной спортивной школы паралимпийского резерва.		не предусмотрено	
Тема 2.3. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре	Содержание учебного материала			ОК 01 – 09, ПК 1.1 - 1.5, ПК 2.1 - 2.4, ПК 3.1 - 3.5
	1	Показания и противопоказания для занятий физической культурой и спортом для инвалидов. Основные закономерности и принципы развития физических способностей.		
	2	Соревнования и виды спорта для инвалидов. Правила спортивных соревнований для инвалидов. Развитие силовых способностей		
	3	Определение права на участие спортсмена в соревнованиях. Положение о соревнованиях. Развитие скоростных способностей	1	
	4	Развитие выносливости		
	5	Развитие гибкости		
	6	Развитие координационных способностей		
	В том числе практических занятий и лабораторных работ			
	Практические занятия:			
	1	Составление опорной схемы: «Автономные физические упражнения»	14	
	2	Практическое изучение: «Технология императивного развития физических способностей».		
	3	Составление практических ситуаций, опираясь на принципы физического воспитания и спорта.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		не предусмотрено	
	Примерная тематика курсовой работы (проекта): не предусмотрена		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом) не предусмотрена		не предусмотрено		
Промежуточная аттестация		8		
Консультация		1		
Всего:		44		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

- Учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок)

- Помещение для самостоятельной работы обучающихся, (в том числе для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями) оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронной информационно-образовательной среде Государственного университета просвещения. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: Система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru www.edu.ru

- Спортивный зал: Спортивное оборудование и инвентарь: тренажер кроссовер, машина Смитта на линейных подшипниках, профессиональная скамья переменной высоты, римский стул+гиперэкстензия, силовая мультимедийная станция, стол для армреслинга, стол для настольного тенниса, универсальная скамья, гиперэкстензия горизонтального положения, скамья для широчайших мышц спины, станок для приседаний икроножной мышцы, консольные брусья, скамья Ларри Скотта для бицепса, скамья Смитта, мат поролоновый, гантели разборные 12 кг, гриф, замки для грифа, диски для штанги 25 кг, Диски для штанги 20 кг, диски для штанги 15 кг, диски для штанги 10 кг, диски для штанги 5 кг, ez гриф, гиря 32 кг, гиря 24 кг, гиря 16 кг, гиря 8 кг

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для преподавателей

1. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В.

- Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. 2.
2. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно- методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.— ЭБС «IPRbooks»,
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с.

Для студентов

1. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. 2.
2. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: учебно- методическое пособие/ Макеева В.С.— Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019.— 132 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/33444>.— ЭБС «IPRbooks»,
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования /В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с.

Дополнительные источники

Для преподавателей

1. Беляев А.а. Методика организации научно-исследовательской работы студентов А.А. Беляев // Социально-политические науки- 1990- № 11.
2. Кузнецов И.Н. Научное исследование: методика проведения и оформления /И.Н. Кузнецов- М: Дашков и К, 2016г.
3. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Евсеев С.П., Томилова М.В., Евсеева О.Э.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40820>.— ЭБС «IPRbooks».

Для студентов

1. Беляев А.а. Методика организации научно-исследовательской работы студентов
А.А. Беляев // Социально-политические науки- 1990- № 11.
2. Кузнецов И.Н. Научное исследование: методика проведения и оформления /И.Н. Кузнецов- М: Дашков и К, 2016г.
3. Евсеев С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Евсеев С.П., Томилова М.В., Евсеева О.Э.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2013.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40820>.— ЭБС «IPRbooks

Профессиональные базы данных

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

<https://sportrf.gov.ru/> - Государственная информационная система «Спорт»

<https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/> - Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - осуществлять подбор оптимальных средств и методов различных оздоровительных технологий - планировать проведение системы занятий оздоровительными технологиями физической культуры - проводить отдельные занятия оздоровительных технологий физической культуры - дозировать нагрузку и отдых при проведении занятий оздоровительными технологиями физической культуры Знать: - историю возникновения и эволюцию оздоровительных технологий физической культуры - средства, методы , формы и принципы проведения занятий оздоровительными технологиями - влияние средств физической культуры при направленном их применении в области оздоровления	составление конспектов урока, проведение уроков, анализ урока проведение уроков проведение отдельных частей урока разработка конспектов урока подготовка реферата разработка комплексов упражнений ЛФК доклад по теме

**5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ
В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	
Подпись лица , утвердившего изменения	