

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: Министерство просвещения Российской Федерации

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального

должность: Директор

Дата подписания: 22.07.2025 08:02:52

Уникальный идентификатор документа: Государственного автономного образовательного учреждения высшего образования

«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

## Рабочая программа учебной дисциплины

### **ОП. 16 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Составитель:

кандидат биологических наук, доцент кафедры БЖФК

Е. Г. Мишина

Одобрена на заседании отделения среднего профессионального образования. Протокол от 26 февраля 2025 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ. Протокол от 26.02.2025 № 6.

Нижний Тагил  
2025

## **Содержание**

<b>1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>7</b>
<b>3. Условия реализации учебной дисциплины</b>	<b>10</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>12</b>

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Адаптивная физическая культура»**

Программа учебной дисциплины ОП. 16 «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

### **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ**

Учебная дисциплина ОП. 16 «Адаптивная физическая культура» входит в блок «Профессиональную подготовку» общепрофессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель дисциплины:** формирование у студентов компетенций, обеспечивающих использование средств, методов и форм адаптивной физической культуры при организации образовательного процесса, с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

#### **Задачи:**

- сформировать у студентов знания о целях и задачах адаптивного физического воспитания, его функциях и принципах, роли в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- сформировать у студентов знания об особенностях методики занятий адаптивного физического воспитания и других форм использования физических упражнений с лицами разного возраста, пола, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;

- сформировать у студентов практические умения выбирать наиболее приемлемые методы и технологии в процессе осуществления адаптивного физического воспитания занимающихся.

#### **Знать:**

- Цели и задачи адаптивного физического воспитания;
- Функции и принципы адаптивной физической культуры;
- Средства и формы организации адаптивного физического воспитания;
- Особенности государственных программ по адаптивному физическому воспитанию в коррекционных образовательных учреждениях.

- Специфика методов обучения двигательным действиям детей с различными нарушениями развития

#### **Уметь:**

- Использовать различные формы адаптивного физического воспитания;
- Применять различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств;

- Дозировать физическую нагрузку в соответствии с педагогическими задачами, формой организации физического воспитания, характером патологии, функциональными возможностями организма обучающихся;

- Проводить занятия по различным видам адаптивной физической культуре с использованием технологий физкультурно-спортивной деятельности при работе с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальная учебная нагрузка – 148 часа,  
в том числе:  
обязательная аудиторная учебная нагрузка – 142 часов,  
пАтт – 2 часа.  
Самостоятельная работа – 4 часа.

## **2. Результаты освоения учебной дисциплины**

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения соответствующих общих компетенций (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
<b>Общие компетенции</b>	
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
<b>Профессиональные компетенции</b>	
ПК 1.5.	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
ПК 1.6.	Проводить работу по предотвращению применения допинга

### **3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем, ч</b>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	148
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	142
в том числе:	
лекции	40
практические работы	102
самостоятельная работа	4
пАтт	2
Форма отчетности	<i>дифференцированный зачет в 8 семестре</i>

### 3.2. Тематический план дисциплины «Адаптивная физическая культура»

<b>Номер разделов и тем</b>	<b>Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Уровень освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Тема 1. Понятие адаптивного физического воспитания, цели, задачи, принципы.</b>	<p>Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Цель, содержание, сущность, задачи и опорные концепции методологии адаптивной физической культуры.</p> <p>Понятие адаптивное физическое воспитание. История становления и развития АФВ в России и за рубежом. Цель АФВ. Задачи: образовательные, воспитательные, коррекционные, оздоровительные. Положения АФВ.</p> <p>Социальные функции. Общие и специальные принципы. Требования к программе АФВ. Факторы коррекционно-развивающего воздействия АФВ. Законодательные основы АФВ.</p> <p><b>Практическое занятие 1:</b>  История становления и развития АФВ в России и за рубежом.  Цель и задачи АФВ.  Положения АФВ.  Общие и специальные принципы.  Законодательные основы АФВ.</p>	<b>6</b>	
<b>Тема 2: Функции и принципы адаптивной физической культуры.</b>	<p>Функции адаптивной физической культуры. Педагогические функции адаптивной физической культуры. Социальные функции адаптивной физической культуры. Социальные принципы адаптивной физической культуры. Общеметодические принципы адаптивной культуры.</p> <p>Специально-методические принципы адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p><b>Практическое занятие 2:</b>  Функции адаптивной физической культуры.  Социальные принципы адаптивной физической культуры. 3.Общеметодические принципы адаптивной культуры.  Специально-методические принципы адаптивной физической культуры.  Адаптивная физическая культура в социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<b>8</b>	
		<b>14</b>	

<b>Тема 3: Средства и формы организации адаптивного физического воспитания.</b>	<p>Организация адаптивного физического воспитания в системе специального образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе массового образования. Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. Адаптивное физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях. Адаптивное физическое воспитание в высших учебных заведениях. Средства адаптивной физической культуры. Формы организации занятий по адаптивной физической культуре.</p> <p><b>Практическое занятие 3, 4:</b> Вопросы занятия: Организация адаптивного физического воспитания в системе специального образования; Организация адаптивного физического воспитания в системе массового образования; Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях. Адаптивное физическое воспитание в высших учебных заведениях. Средства адаптивной физической культуры</p>	<b>8</b>	
<b>Тема 4: Характеристика занятий по адаптивному физическому воспитанию детей</b>	<p>Характерные особенности проведения занятий, подготовки места проведения, обеспечение техники безопасности. Основные средства физической культуры, подбор физических упражнений, их дозировки, использование технических средств и различных приспособлений. Разработка текущего и этапного планирования в адаптивном физическом воспитании детей. Медико-психологический и педагогический контроль за занимающимися. Формы самоконтроля.</p>	<b>4</b>	
<b>Тема 5: Специфика методов обучения двигательным действиям детей и подростков с нарушением зрения, слуха, интеллекта и ОДА.</b>	<p>Перечень типов и видов государственных и муниципальных образовательных учреждений. Характеристика психических нарушений и содержание подвижных игр детей с умственной отсталостью. Системы классификаций нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся специальных школ 8 вида. Специфика методов обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения. Принципы коррекции вторичных отклонений у слепых и слабовидящих детей. Специфика методов обучения двигательным действиям детей с диагнозом «Детский церебральный паралич». Организация и проведение занятий по физической культуре для глухих и слабослышащих детей.</p> <p><b>Практическое занятие 9, 10:</b> Вопросы занятия: Системы классификаций нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся специальных школ 8 видов. Специфика методов обучения двигательным действиям детей с нарушением зрения. Принципы коррекции вторичных отклонений у слепых и слабовидящих детей. Специфика методов обучения двигательным действиям детей с диагнозом «Детский церебральный паралич». Организация и проведение занятий по физической культуре для глухих и слабослышащих</p>	<b>4</b>	
		<b>20</b>	

	детей. Характеристика психических нарушений и содержание подвижных игр детей с умственной отсталостью.		
<b>Тема 6: Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре.</b>	Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. Развитие координационных способностей и двигательно-координационных качеств у школьников с нарушениями речи, слуха, зрения, интеллекта и опорно-двигательного аппарата	<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие 11:</b> Вопросы занятия: Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре. Развитие координационных способностей и двигательно-координационных качеств у школьников с нарушениями речи. Развитие координационных способностей и двигательно-координационных качеств у школьников с слуха. Развитие координационных способностей и двигательно-координационных качеств у школьников с нарушениями зрения. Развитие координационных способностей и двигательно-координационных качеств у школьников с нарушениями интеллекта. Развитие координационных способностей и двигательно-координационных качеств у школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	<b>20</b>	
<b>Тема 7: Современные педагогические технологии в оздоровлении и социальной реабилитации детей и подростков с проблемами в развитии.</b>	Понятие «социальная реабилитация». Структура социальной реабилитации. Педагогические технологии оздоровления аномального ребенка средствами физической культуры. Инновационные педагогические технологии. Паспортизация состояния здоровья и физического развития ребенка. Программы здоровья. Тропы здоровья. Методы активизации процесса физического воспитания. Домашние задания по физической культуре. Организационно-деятельностные игры	<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие 12, 13:</b> Понятие «социальная реабилитация». Структура социальной реабилитации. Педагогические технологии оздоровления ребенка с проблемами в развитии средствами физической культуры. Инновационные педагогические технологии. Программы здоровья. Тропы здоровья. Домашние задания по физической культуре.	<b>16</b>	
	<b>Самостоятельная работа</b> Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.	<b>5</b>	

	Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общепрофессиональных и профессиональных компетенций.		
		Всего:	<b>148</b>

## **4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины осуществляется в лекционной аудитории, компьютерный класс.  
Технические средства обучения: мультимедиапроектор, экран, ноутбук.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***Основная литература***

1. Ветрова, И. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / И. В. Ветрова, Л. В. Захарова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. — 328 с. — ISBN 978-5-00102-616-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/338423>
2. Федякин, А. А. Теория и организация адаптивной физической культуры / А. А. Федякин. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-507-47352-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362339>

### ***Дополнительная литература:***

1. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учеб. : В 2 т. /под общ. ред. С.П. Евсеева. - Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. - М.: Сов. спорт, 2012 - 448с.
2. Евсеева С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / под общ. ред. С.П. Евсеева ; авт.-сост. О.Э. Евсеева, С.П.- М.: Спорт, 2016. 385 с.
- 3 Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / З.С. Варфоломеева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 130 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12959>.
1. Балашова, В.Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры (тестовый контроль знаний): учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: Физическая культура, 2006. — 122 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9169>.
2. Харченко, Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.В. Харченко, Т.В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. — Электрон. дан. — Омск : ОмГУ, 2016. — 112 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/94071>
3. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 164 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69850>.
4. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва: ФЛИНТА, 2012. — 424 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/60707>.

## **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате изучения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» обучающийся в зависимости от заболевания должен: знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности

жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; уметь:
  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
  - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизнедеятельности:
  - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и реабилитации при заболевании ДЦП, ПОДА, заболевание сердца, сахарный диабет, F-70;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
  - Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.