

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

на заседании Педагогического
Совета от «12» января 2026 г.
Протокол № 2

Ректор АНО ДПО «МИРО»
А.А. Чесноков
«12» января 2026 г.

**Учебный план
программы профессиональной переподготовки
«Адаптивная физическая культура и спорт»**

Срок освоения: 762 ч.

Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)

Наименование МДК	Количество часов				Форма аттестации	Код формируемой компетенции (ее части)
	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа		
МДК «Основы профессиональной деятельности тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре»	758	184	176	398	Экзамен	ОПК-1, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-13, ОПК-14, ОПК-15, ПК-1 ПК-2
Промежуточная аттестация по МДК	2	-	2	-	Экзамен	
Итоговая аттестация	4	-	4	-	Итоговый экзамен	
Итого	762	184	180	398		

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 04.03.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

№ п/п	Наименование МДК, дисциплин	Общая трудоемкость (часы)	Лекции (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Форма аттестации
	МДК «Основы профессиональной деятельности тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре»	758	184	176	398	Экзамен
1.	ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	72	16	10	46	Диф. зачет
2.	ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	72	26	16	30	Диф. зачет
3.	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	72	12	12	48	Диф. зачет
4.	ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	108	28	30	50	Диф. зачет
5.	ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	108	24	26	58	Диф. зачет
6.	АДАПТИВНЫЙ СПОРТ	72	20	12	40	Диф. зачет
7.	АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ	72	16	18	38	Диф. зачет
8.	ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В АФК	72	18	22	32	Диф. зачет
9.	ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛИЦ С ОВЗ С УЧЕТОМ НОЗОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППЫ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ И УЧАСТИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) ДЛЯ ИНВАЛИДОВ	72	16	18	38	Диф. зачет
10.	ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ	36	8	10	18	Диф. зачет

Контур Крипто

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 04.03.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

11.	Промежуточная аттестация по МДК	2	-	2	-	Экзамен
	Итоговая аттестация	4	-	4	-	Итоговый экзамен
	Итого	762	184	180	398	

**Учебно-тематический план
программы профессиональной переподготовки
«Адаптивная физическая культура и спорт»**

№ п/п	Наименование дисциплин, тем	Общая трудоемкость (часы)	Лекции (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Форма аттестации
	МДК «Основы профессиональной деятельности тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре»	758	184	176	398	Экзамен
1.	Правовые основы профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта	72	16	10	46	Диф. зачет
1.1	Раздел 1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	16	4	2	10	
1.2	Раздел 2. Правовое регулирование трудовых отношений в области образования, физической культуры и спорта.	18	4	2	12	
1.3	Раздел 3. Спортивное право.	18	4	2	12	
1.4	Раздел 4. Законодательство в сфере адаптивной физической культуры и спорта.	18	4	2	12	
1.5	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2	-	тестирование
2.	Психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры	72	26	16	30	Диф. зачет
2.1	Раздел 1. Специальная педагогика и специальная психология.	8	2	2	4	
2.2	Раздел 2. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями.	10	4	2	4	
2.3	Раздел 3. Специальное образование лиц с нарушениями зрения и слуха.	10	4	2	4	

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 04.03.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

2.4	Раздел 4. Специальное образование лиц с нарушениями умственного развития.	12	4	2	6	
2.5	Раздел 5. Психолого- педагогическая помощь детям с нарушениями речи.	10	4	2	4	
2.6	Раздел 6. Специальное образование при аутизме и аутистических чертах личности.	10	4	2	4	
2.7	Раздел 7. Специальное образование лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	10	4	2	4	
2.8	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2	-	тестирование
3.	Теория и методика физического воспитания	72	12	12	48	Диф. зачет
3.1	Раздел 1. Теория и методика физического воспитания как наука, ее основные понятия, направленность. Из истории возникновения физического воспитания.	10	2	-	8	
3.2	Раздел 2. Цель, задачи и принципы физического воспитания школьника.	12	2	2	8	
3.3	Раздел 3. Система физического воспитания в Российской Федерации.	12	2	2	8	
3.4	Раздел 4. Классификация форм занятий в физическом воспитании.	12	2	2	8	
3.5	Раздел 5. Характеристика форм занятий физическими упражнениями (урочные и неурочные формы занятий).	12	2	2	8	
3.6	Раздел 6. Формы организации физического воспитания обучающихся.	12	2	2	8	
3.7	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2	-	тестирование
4.	Теория и методика адаптивной физической культуры	108	28	30	50	Диф. зачет
4.1	Раздел 1. Основные понятия и термины адаптивной физической культуры. Виды адаптивной физической культуры и их характеристика.	16	4	4	8	
4.2	Раздел 2. История становления и развития адаптивной физической культуры. Организация адаптивной физической культуры в РФ и мировом сообществе.	16	4	4	8	
4.3	Раздел 3. Функции и принципы адаптивной физической культуры	16	4	4	8	
4.4	Раздел 4. Задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры.	16	4	4	8	
4.5	Раздел 5. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Классификация и направленность подвижных игр в	14	4	4	6	

Контур Крипто

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 04.03.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

	адаптивной физической культуре.					
4.6	Раздел 6. Развитие физических качеств в адаптивной физической культуре.	14	4	4	6	
4.7	Раздел 7. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой.	6	2	2	2	
4.8	Раздел 8. Адаптивная физическая культура в образовательных учреждениях: цель, задачи и методы.	8	2	2	4	
4.9	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2	-	тестирование
5.	Частные методики адаптивной физической культуры	108	24	26	58	Диф. зачет
5.1	Раздел 1. Методика адаптивной физической культуры для детей с нарушениями зрения.	18	4	4	10	
5.2	Раздел 2. Методика адаптивной физической культуры для детей с нарушениями слуха.	18	4	4	10	
5.3	Раздел 3. Методика адаптивной физической культуры для детей с нарушениями речи.	18	4	4	10	
5.4	Раздел 4. Методика адаптивной физической культуры для детей с умственной отсталостью.	18	4	4	10	
5.5	Раздел 5. Методика адаптивной физической культуры для детей с поражением опорно-двигательного аппарата.	18	4	4	10	
5.6	Раздел 6. Методика адаптивной физической культуры детей при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей.	16	4	4	8	
5.7	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2	-	тестирование
6.	Адаптивный спорт	72	20	12	40	Диф. зачет
6.1	Раздел 1. Адаптивный спорт, структура и содержание, направления и этапы развития адаптивного спорта.	14	4	2	8	
6.2	Раздел 2. Модели соревновательной деятельности в адаптивном спорте.	14	4	2	8	
6.3	Раздел 3. Классификация спортсменов с ограниченными возможностями.	14	4	2	8	
6.4	Раздел 4. Профилактика травматизма на занятиях адаптивным спортом и обеспечения безопасности.	14	4	2	8	
6.5	Раздел 5. Допинг-контроль и комплекс мероприятий по антидопинговому обеспечению адаптивного спорта.	14	4	2	8	

Контур Кристо

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 04.03.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

6.6	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2		тестирование
7.	Адаптивная двигательная рекреация	72	16	18	38	Диф. зачет
7.1	Раздел 1. Адаптивная двигательная рекреация: цель, задачи, содержание и функции двигательной рекреации.	16	4	4	8	
7.2	Раздел 2. Средства и методы АФК для организации и проведения активного отдыха, досуга инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	18	4	4	10	
7.3	Раздел 3. Формы применения адаптивной двигательной рекреации.	18	4	4	10	
7.4	Раздел 4. Подготовка и проведение физкультурно-оздоровительного мероприятия для детей с ОВЗ, детей-инвалидов.	18	4	4	10	
7.5	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2		тестирование
8.	Врачебно-педагогический контроль в адаптивной физической культуре	72	18	22	32	Диф. зачет
8.1	Раздел 1. Врачебный контроль в комплексной реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья	12	2	4	6	
8.2	Раздел 2. Цель, задачи и содержание врачебного контроля. Методы врачебного контроля.	14	4	4	6	
8.3	Раздел 3. Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у лиц с ОВЗ, инвалидов.	14	4	4	6	
8.4	Раздел 4. Признаки и проявления перетренированности человека.	14	4	4	6	
8.5	Раздел 5. Медицинский контроль во время массовых физкультурных мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	16	4	4	8	
8.6	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2	-	тестирование
9.	Порядок организации тестирования уровня физической подготовленности лиц с ОВЗ с учетом нозологической группы в рамках подготовки и участия во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов	72	16	18	38	Диф. зачет
9.1	Раздел 1. Общий порядок организации тестирования инвалидов по нормативам испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов	16	4	4	8	

Контур Крипто

владелец

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 04.03.2026

серийный номер
срок действия

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026

9.2	Раздел 2. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов	18	4	4	10	
9.3	Раздел 3. Методические рекомендации по организационно-методической поддержке реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов	18	4	4	10	
9.4	Раздел 4. Методические рекомендации по материально-техническому обеспечению лиц с ограниченными возможностями для выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для инвалидов	18	4	4	10	
9.5	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2	-	тестирование
10.	Оказание первой помощи	36	8	10	18	Диф. зачет
10.1	Раздел 1. Организационно-правовые аспекты оказания первой помощи	8	2	2	4	
10.2	Раздел 2. Оказание первой помощи	8	2	2	4	
10.3	Раздел 3. Психологическая помощь в кризисных ситуациях	10	2	2	6	
10.4	Раздел 4. Методы поведенческой психотерапии кризисных состояний	8	2	2	4	
10.5	Промежуточная аттестация по дисциплине	2	-	2	-	тестирование
11.	Промежуточная аттестация по МДК	2	-	2	-	Экзамен
	Итоговая аттестация	4	-	4	-	Итоговый экзамен
	Итого	762	184	180	398	

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 04.03.2026

владелец

серийный номер
срок действия

АНО ДПО "МИРО"
Чесноков Андрей Александрович

3c0926a58c7e976d8e0ce8ea63b10cdd753b0cf5
03.03.2025 - 03.06.2026