



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай



/В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Теория и методика адаптивного физического воспитания»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Адаптивная физическая культура или адаптивный спорт (экспертная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Теория и методика адаптивного физического воспитания.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

**Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Теория и методика адаптивного физического воспитания» (коды формируемых компетенций): ОПК-4.

**Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

*На уровне знаний:*

Цели, задачи, принципы, функции и виды адаптивного физического воспитания. Нормативно-правовые основы организации адаптивного физического воспитания в образовательных и реабилитационных учреждениях. Медико-биологические и психолого-педагогические характеристики лиц с различными нозологиями и ограничениями по здоровью. Содержание, средства, методы и формы организации занятий по адаптивному физическому воспитанию. Основы техники безопасности, врачебного и педагогического контроля при проведении занятий.

*На уровне умений:*

Разрабатывать индивидуальные программы и планы занятий с учетом нозологии, возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Проводить комплексную оценку физического состояния, двигательных возможностей и функциональных резервов организма занимающихся. Подбирать и адаптировать физические упражнения, подвижные игры и спортивный инвентарь в соответствии с поставленными задачами. Осуществлять педагогический контроль и корректировать содержание занятий на основе анализа динамики состояния занимающихся. Выстраивать эффективную коммуникацию с занимающимися, их родителями и другими специалистами для достижения целей реабилитации.

*На уровне навыков:*

Проведения групповых и индивидуальных физкультурно-оздоровительных занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Применения приемов страховки и помощи при выполнении занимающимися сложных или потенциально опасных упражнений. Использования специализированного и адаптированного спортивного оборудования и инвентаря. Ведения учетно-отчетной документации (журнал посещаемости, индивидуальная карта развития, протоколы тестирования). Оказания первой доврачебной помощи при травмах и неотложных состояниях, возникших во время занятий.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах):** 36.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 2  
Практические занятия (академических часов): 2  
Самостоятельная работа (академических часов): 32

### **Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Основы теории и методики адаптивного физического воспитания:  
предмет, цели, задачи, принципы

Тема № 2: Медико-биологические и психолого-педагогические основы адаптивной физической культуры

Тема № 3: Средства адаптивного физического воспитания и их классификация

Тема № 4: Методы и методические приемы, применяемые в адаптивном физическом воспитании

Тема № 5: Формы организации занятий в системе адаптивного физического воспитания

Тема № 6: Планирование, контроль и учет в процессе адаптивного физического воспитания

Тема № 7: Частные методики адаптивного физического воспитания лиц с сенсорными нарушениями (зрение, слух)

Тема № 8: Частные методики адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Тема № 9: Частные методики адаптивного физического воспитания лиц с интеллектуальными нарушениями

Тема № 10: Адаптивный спорт, двигательная рекреация и физическая реабилитация в системе АФК

### **Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Какова основная цель адаптивного физического воспитания как вида адаптивной физической культуры?

- Достижение высоких спортивных результатов на международной арене
- Полное излечение основного заболевания и восстановление всех функций организма
- + Формирование у занимающихся комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, и на этой основе обеспечение готовности к полноценной жизни
- Исключительно развитие физических качеств, таких как сила, быстрота и выносливость
- Организация досуга и развлечений для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

*Задание:* Какую роль играет медицинский диагноз в психолого-педагогических основах адаптивной физической культуры?

- Является единственным основанием для составления программы занятий, исключая педагогические цели

- Не имеет значения, так как основной упор делается на создание положительного эмоционального фона
- + Служит основой для определения противопоказаний, показаний и допустимого уровня физической нагрузки, которые учитываются педагогом при постановке задач
- Используется только для определения спортивной классификации в адаптивном спорте
- Служит основанием для полного запрета на любые виды физической активности

*Задание:* Что является основным специфическим средством адаптивного физического воспитания?

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)
- Гигиенические факторы (режим дня, питание, санитарные условия)
- Специализированный спортивный инвентарь и тренажеры
- + Физические упражнения
- Психорегулирующие и мобилизационные средства

*Задание:* Какой методический прием является ключевым при работе с разнородной группой занимающихся в адаптивном физическом воспитании для обеспечения безопасности и эффективности?

- Применение единого стандарта нагрузки для всей группы для воспитания волевых качеств
- + Индивидуализация заданий и строгое дозирование нагрузки в соответствии с возможностями каждого занимающегося
- Использование исключительно соревновательного метода на каждом занятии для повышения мотивации
- Полное исключение словесных методов и объяснений для развития самостоятельности
- Ориентация на самого сильного ученика в группе как на образец для подражания

*Задание:* Какая форма организации занятий является основной в системе адаптивного физического воспитания в образовательных и реабилитационных учреждениях?

- Самостоятельные, неорганизованные занятия по интересам
- Массовые физкультурно-спортивные мероприятия и праздники
- + Урочная форма (урок, занятие), имеющая четкую структуру и задачи
- Исключительно индивидуальные (персональные) тренировки
- Туристические походы и экскурсии

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:** Зачет.

Примеры заданий:

*Задание:* Какова главная цель педагогического контроля в процессе адаптивного физического воспитания?

- Сравнение результатов занимающихся с нормативами для здоровых людей
- Исключительно фиксация посещаемости занятий для составления отчетов
- + Определение эффективности применяемых средств, методов и форм организации занятий для своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса
- Наказание занимающихся за невыполнение контрольных упражнений

- Выявление наиболее одаренных лиц для зачисления в группы адаптивного спорта

*Задание:* Какая методическая особенность является ведущей при организации занятий по адаптивному физическому воспитанию с лицами, имеющими нарушения зрения?

- Полный отказ от использования спортивного инвентаря из-за риска травматизма
- Обязательное использование жестового языка для объяснения заданий
- + Активное использование звуковых ориентиров (например, мячи со звуковым сигналом), обязательного и слухового контроля за движением
- Демонстрация упражнений на большом расстоянии без словесных комментариев
- Преимущественное использование упражнений в положении лежа и сидя

*Задание:* Какая задача является одной из первоочередных в частных методиках адаптивного физического воспитания для лиц с детским церебральным параличом (ДЦП)?

- Развитие максимальной скорости бега на короткие дистанции
- + Подавление патологических тонических рефлексов, снижение спастичности мышц и развитие функции равновесия
- Обучение сложным акробатическим элементам
- Полный отказ от использования вспомогательных средств (ходунков, костылей, ортезов)
- Формирование навыков игры в командные виды спорта, такие как футбол или волейбол

*Задание:* Какой методический принцип является основополагающим при проведении занятий с лицами, имеющими интеллектуальные нарушения?

- Использование сложных логических задач и многоступенчатых инструкций для развития мышления
- + Максимальное упрощение и расчленение учебного материала, многократное повторение, опора на наглядность и предметность действий
- Быстрая смена разнообразных упражнений и заданий для поддержания высокого темпа занятия
- Предоставление полной самостоятельности в выборе и выполнении упражнений без контроля со стороны педагога
- Акцент на теоретических знаниях о физической культуре, а не на практическом выполнении

*Задание:* В чем заключается принципиальное отличие адаптивного спорта от адаптивной двигательной рекреации?

- Между ними нет существенных различий, это синонимичные понятия
- Адаптивный спорт проводится только в помещениях, а рекреация – на открытом воздухе
- + Адаптивный спорт нацелен на достижение максимально возможных спортивных результатов и победу в соревнованиях, а двигательная рекреация – на оздоровление, интересный досуг и получение удовольствия
- В адаптивном спорте могут участвовать только лица с нарушениями ОДА, а в рекреации – с любыми нозологиями
- Адаптивный спорт является обязательным, а двигательная рекреация – добровольной

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:** подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

### **Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины** (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

### **Список литературы**

#### ***Нормативно-правовая база***

Конституция Российской Федерации  
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

#### ***Основная литература***

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### *Дополнительная литература*

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### *Интернет-ресурсы*

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

**- Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

**- Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main/>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

РТ (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).