



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай


В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Методика тренировочного процесса в адаптивном спорте»

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

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Методика тренировочного процесса в адаптивном спорте.

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) «Методика тренировочного процесса в адаптивном спорте» (коды формируемых компетенций): ПК-629.

Индикаторы достижения компетенций

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

На уровне знаний:

Знает теоретические основы и принципы построения тренировочного процесса в адаптивном спорте с учетом нозологических групп и индивидуальных особенностей занимающихся. Знает основы спортивной классификации и функциональные особенности лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в различных видах адаптивного спорта. Знает средства и методы развития физических качеств, технической и тактической подготовки, адаптированные для спортсменов с различными нарушениями. Знает основы планирования, контроля и периодизации тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов-инвалидов. Знает требования к технике безопасности, медицинскому обеспечению и профилактике травматизма при организации тренировок в адаптивном спорте.

На уровне умений:

Умеет разрабатывать индивидуальные и групповые планы тренировок (годовые, мезо-, микроциклы) для спортсменов с различными видами нарушений. Умеет подбирать адекватные средства и методы тренировки, соответствующие виду спорта, этапу подготовки, возрасту и функциональному состоянию спортсмена-инвалида. Умеет применять методы педагогического контроля и тестирования для оценки уровня подготовленности и динамики состояния спортсменов в адаптивном спорте. Умеет анализировать и корректировать технику выполнения соревновательных упражнений с учетом биомеханических особенностей, обусловленных инвалидностью. Умеет организовывать тренировочное занятие, обеспечивая меры безопасности и используя специализированный инвентарь и оборудование.

На уровне навыков:

Владеет навыками практического проведения тренировочных занятий с использованием специализированного инвентаря и оборудования. Владеет навыками оперативной коррекции тренировочного процесса на основе данных текущего контроля и обратной связи от спортсмена. Владеет навыками установления педагогически целесообразного контакта и эффективного взаимодействия со спортсменами, имеющими различные нарушения, с учетом их психологических особенностей. Владеет навыками дозирования физической нагрузки в соответствии с

функциональными возможностями и текущим состоянием спортсмена. Владеет навыками оказания первой помощи и действиями в нестандартных ситуациях, возникающих в ходе тренировочного процесса.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 54.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 4

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 48

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Основы адаптивного спорта: цели, задачи, терминология и классификация

Тема № 2: Общие и специфические принципы методики тренировки в адаптивном спорте

Тема № 3: Планирование тренировочного процесса с учетом нозологических групп спортсменов

Тема № 4: Методика развития физических качеств у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья

Тема № 5: Техническая и тактическая подготовка в различных видах адаптивного спорта

Тема № 6: Психологическая подготовка и психолого-педагогическое сопровождение в адаптивном спорте

Тема № 7: Врачебно-педагогический контроль и обеспечение безопасности на тренировках

Тема № 8: Организация и методика проведения соревнований в адаптивном спорте

Тема № 9: Контроль и оценка эффективности тренировочной и соревновательной деятельности

Тема № 10: Инновационные технологии и частные методики в подготовке адаптивных спортсменов

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Что является одной из основных целей адаптивного спорта, отличающей его от спорта высших достижений?

- Достижение максимальных спортивных результатов любой ценой
- Подготовка спортсменов исключительно для участия в Паралимпийских играх
- + Социальная интеграция и реабилитация личности через двигательную активность
- Создание отдельных спортивных групп для изоляции от общества
- Исключительно лечебное воздействие на организм без соревновательного компонента

Задание: Какой из перечисленных принципов является специфическим для методики тренировки в адаптивном спорте?

- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип цикличности тренировочного процесса
- Принцип наглядности и доступности
- + Принцип коррекционно-компенсаторной направленности
- Принцип сознательности и активности

Задание: Что является первостепенным при планировании тренировочного процесса для конкретной нозологической группы спортсменов?

- Наличие современного спортивного инвентаря
- Личные предпочтения тренера в выборе методик
- Возраст и пол спортсмена, без учета нозологии
- + Характер основного дефекта и связанных с ним вторичных отклонений
- Календарь соревнований для здоровых спортсменов

Задание: Какова ключевая особенность методики развития физических качеств у спортсменов с ОВЗ?

- Полное копирование методик, применяемых у здоровых спортсменов
- + Использование сохранных функций организма для компенсации нарушенных
- Отказ от развития силовых качеств из-за риска травмы
- Применение исключительно игрового метода для всех нозологий
- Увеличение тренировочной нагрузки в два раза по сравнению со здоровыми для быстрой компенсации

Задание: В чем заключается основная задача технической подготовки в адаптивном спорте?

- В строгом следовании "идеальной" модели техники, принятой в олимпийском спорте
- В освоении как можно большего количества технических элементов
- + В формировании индивидуализированной, рациональной техники с учетом морфофункциональных особенностей спортсмена
- В использовании только тех технических приемов, которые не требуют специального оборудования
- В полном отказе от технической подготовки в пользу физической

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Экзамен.

Примеры заданий:

Задание: Какая задача является приоритетной в психологической подготовке адаптивных спортсменов?

- Формирование установки на победу над соперником любой ценой
- + Формирование адекватной самооценки, позитивной Я-концепции и мотивации к самосовершенствованию
- Обучение методам психологического давления на соперников
- Изоляция спортсмена от негативных социальных факторов
- Полное подавление эмоций во время соревнований

Задание: С какой основной целью проводится врачебно-педагогический контроль на тренировках в адаптивном спорте?

- Для выявления спортсменов, употребляющих допинг
- Только для формального допуска к занятиям один раз в год
- + Для определения соответствия предлагаемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсмена и ее своевременной коррекции
- Для составления рейтинга спортсменов по состоянию их здоровья
- Для отбора наиболее здоровых спортсменов в сборную команду

Задание: Что является обязательным и ключевым элементом организации соревнований в большинстве видов адаптивного спорта для обеспечения справедливой борьбы?

- Проведение соревнований в закрытом режиме без зрителей
- Обязательное участие здоровых спортсменов в качестве спарринг-партнеров
- + Использование системы функциональной классификации спортсменов для распределения по классам
- Полное совпадение правил соревнований с правилами олимпийских видов спорта
- Допуск к соревнованиям спортсменов любого возраста в одну категорию

Задание: Что является наиболее комплексным и важным показателем эффективности тренировочного процесса в адаптивном спорте?

- Только занятое на соревнованиях место
- Количество завоеванных медалей за сезон
- Сравнение результатов спортсмена с рекордами здоровых спортсменов
- + Положительная динамика изменений физических, технических, психологических показателей и уровня социальной адаптации спортсмена
- Субъективное мнение тренера об успехах спортсмена

Задание: Что относится к инновационным технологиям в подготовке адаптивных спортсменов?

- Использование исключительно традиционных методик советской спортивной школы
- + Применение специализированных протезов, экзоскелетов, систем виртуальной реальности и компьютерного анализа движений
- Полный отказ от использования технических средств на тренировках
- Проведение тренировок только на свежем воздухе
- Использование стандартного спортивного инвентаря без каких-либо модификаций

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/

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/

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/>);

RT (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);

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