



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

_____/В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной
подготовки в адаптивном спорте»

Дополнительная профессиональная программа
«Адаптивная физическая культура или адаптивный спорт»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки 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) «Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки в адаптивном спорте» (коды формируемых компетенций): ПК-631.

Индикаторы достижения компетенций

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

На уровне знаний:

основные принципы, методы и средства общей и специальной физической подготовки в адаптивном спорте. особенности влияния различных нозологических групп на содержание и методику тренировочного процесса. теоретические основы планирования тренировочных циклов (микро-, мезо- и макроциклов) с учетом индивидуальных особенностей и ограничений спортсменов с инвалидностью. методики педагогического контроля, тестирования и оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния лиц, занимающихся адаптивным спортом. требования к технике безопасности, организации и материально-техническому обеспечению тренировочных занятий в адаптивном спорте.

На уровне умений:

разрабатывать индивидуальные и групповые планы-конспекты тренировочных занятий по ОФП и СПП для спортсменов с различными видами нарушений. подбирать адекватные средства и методы физической подготовки, соответствующие нозологии, возрасту и уровню подготовленности занимающихся. проводить педагогическое тестирование для оценки динамики физических качеств и вносить коррекцию в тренировочный процесс. адаптировать стандартные физические упражнения и инвентарь с учетом функциональных возможностей и ограничений спортсмена. организовывать тренировочное пространство и обеспечивать соблюдение техники безопасности во время проведения занятий.

На уровне навыков:

самостоятельного проведения комплексных тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке с группой спортсменов-инвалидов. оперативной коррекции содержания и нагрузки тренировочного занятия в зависимости от текущего состояния спортсмена и обратной связи. долгосрочного планирования и управления тренировочным процессом, направленным на достижение конкретных спортивных результатов в адаптивном спорте. эффективного взаимодействия и коммуникации со спортсменами, их родителями, а также с другими специалистами (врачами, реабилитологами). применения современного оборудования и цифровых технологий для мониторинга и анализа показателей

физической подготовленности в адаптивном спорте.

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: Теоретико-методологические основы адаптивного спорта и физической культуры

Тема № 2: Медико-биологические основы и система классификации в адаптивном спорте

Тема № 3: Содержание и средства общей и специальной физической подготовки в адаптивном спорте

Тема № 4: Основы спортивной тренировки и периодизация тренировочного процесса в адаптивном спорте

Тема № 5: Технологии планирования общей физической подготовки с учетом нозологий

Тема № 6: Технологии планирования специальной подготовки в различных видах адаптивного спорта

Тема № 7: Организационно-методическое обеспечение тренировочного процесса в адаптивном спорте

Тема № 8: Педагогический контроль, мониторинг и коррекция тренировочных программ

Тема № 9: Психолого-педагогические аспекты организации тренировочной и соревновательной деятельности

Тема № 10: Планирование и организация участия в соревнованиях, включая предстартовую подготовку

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Какова основная цель адаптивной физической культуры как социального феномена?

- Достижение максимальных спортивных результатов и рекордов в паралимпийском спорте

- Исключительно медицинская реабилитация и восстановление утраченных функций организма

+ Максимально возможная социализация, интеграция и самореализация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической активности

- Обеспечение организованного досуга для лиц с инвалидностью

- Подготовка спортсменов к участию в коммерческих спортивных мероприятиях

Задание: Каково основное назначение системы классификации в адаптивном спорте?

- Установление окончательного медицинского диагноза спортсмену

- Определение размера социальных пособий и льгот для спортсмена-инвалида
- Отсев спортсменов, не готовых к соревнованиям высокого уровня
- + Обеспечение справедливой конкуренции путем группировки спортсменов со схожим уровнем функциональных нарушений, влияющих на результат
- Упрощение тренировочного процесса для тренера за счет создания однородных групп

Задание: Что относится к средствам специальной физической подготовки (СФП) в адаптивном спорте?

- Утренняя гигиеническая гимнастика
- Упражнения на развитие общей выносливости, например, длительный кроссовый бег для пловца
- Занятия другими видами спорта для общего развития
- + Подводящие и имитационные упражнения, максимально приближенные по структуре к соревновательному действию в избранном виде спорта
- Упражнения на гибкость, не связанные со спецификой вида спорта

Задание: Какая основная задача решается в подготовительном периоде тренировочного макроцикла в адаптивном спорте?

- Достижение пика спортивной формы и демонстрация максимальных результатов
- Полное восстановление организма после соревновательного периода
- + Создание и развитие функционального и технического фундамента для будущих спортивных достижений
- Непосредственное участие в основных соревнованиях сезона
- Снижение тренировочных нагрузок для психологической разгрузки

Задание: Какой принцип является ключевым при планировании общей физической подготовки (ОФП) для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА)?

- Использование стандартных программ ОФП, разработанных для здоровых спортсменов
- Полное исключение нагрузок на пораженные сегменты тела
- + Акцент на развитие функциональных возможностей сохранных систем организма и формирование компенсаторных механизмов
- Игнорирование нозологии и работа только над силой воли
- Применение исключительно изометрических упражнений

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какая технология является специфической при планировании специальной подготовки в голболе (спорт для слепых)?

- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью прыжковых упражнений с открытыми глазами
- + Тренировка пространственной ориентации, слухового восприятия и тактильной чувствительности для определения положения мяча и соперников
- Отработка техники плавания для улучшения общей выносливости

- Изучение видеозаписей игр зрячих спортсменов для копирования техники
- Развитие зрительно-моторной координации

Задание: Что из перечисленного является элементом организационно-методического обеспечения тренировочного процесса в адаптивном спорте?

- Только наличие у тренера диплома о высшем образовании
- Только закупка дорогостоящего спортивного инвентаря
- + Наличие разработанных и утвержденных рабочих программ, индивидуальных планов тренировок, календаря соревнований и доступ к специализированному оборудованию
- Личные амбиции спортсмена и его желание побеждать
- Публикация статей о достижениях спортсменов в средствах массовой информации

Задание: Какова главная цель педагогического контроля и мониторинга в тренировочном процессе адаптивного спортсмена?

- Наказание спортсмена за невыполнение тренировочного плана
- Сбор данных для написания научного отчета по итогам года
- + Получение объективной информации о состоянии спортсмена для своевременной коррекции тренировочных нагрузок и программ
- Сравнение результатов спортсмена с мировыми рекордами
- Определение наиболее талантливых спортсменов для перевода в другую группу

Задание: Какая из задач является приоритетной для тренера в рамках психолого-педагогического сопровождения спортсмена с интеллектуальными нарушениями?

- Добиться выполнения нормативов мастера спорта любой ценой
- Использовать сложные и многокомпонентные инструкции для развития мышления
- + Создание стабильной, предсказуемой и позитивной эмоциональной среды, формирование адекватной самооценки и уверенности в своих силах
- Полностью игнорировать эмоциональное состояние спортсмена, концентрируясь только на технике
- Требовать от спортсмена самостоятельного анализа тактических схем

Задание: Что такое «подводка» к главным соревнованиям в плане подготовки спортсмена?

- Период самых высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок
- Полный отказ от тренировок за неделю до старта для максимального отдыха
- + Период снижения общего объема нагрузок при сохранении или некотором увеличении интенсивности для выхода на пик спортивной формы
- Проведение серии контрольных соревнований с максимальной выкладкой каждый день перед главным стартом
- Изучение правил соревнований и регламента

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/>);

РТ (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);

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