



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

\_\_\_\_\_/В.В. Клевцов/

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта»**

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

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта.

**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) «Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта» (коды формируемых компетенций): ПК-632.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

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

##### *На уровне знаний:*

Знание основ медико-биологических и психолого-педагогических особенностей лиц с различными нозологиями (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха, интеллекта). Знание специфики классификации, правил соревнований и инвентаря в различных видах адаптивного спорта. Знание теоретических основ и принципов методики обучения двигательным действиям в адаптивном спорте, включая этапы и закономерности формирования двигательного навыка. Знание принципов и методов адаптации и модификации техники спортивных упражнений с учетом индивидуальных возможностей занимающихся. Знание требований техники безопасности, методов страховки, помощи и профилактики травматизма при организации занятий адаптивным спортом.

##### *На уровне умений:*

Умение анализировать функциональные возможности и ограничения спортсмена с инвалидностью для определения адекватных педагогических задач и подбора вида спорта. Умение разрабатывать индивидуальные планы обучения технике спортивных упражнений, подбирая средства и методы, соответствующие нозологии и уровню подготовленности спортсмена. Умение модифицировать стандартные упражнения и подбирать специализированный инвентарь для эффективного и безопасного освоения техники. Умение осуществлять педагогический контроль за процессом освоения техники, выявлять, анализировать и классифицировать ошибки. Умение эффективно демонстрировать и вербально объяснять технику выполнения упражнений, используя доступную терминологию и альтернативные способы коммуникации (например, тактильный).

##### *На уровне навыков:*

Навык формирования двигательных умений и навыков у спортсменов с различными видами нарушений с использованием целостного и расчлененного методов обучения. Навык организации и проведения целостного тренировочного занятия, направленного на обучение и совершенствование техники, с учетом разнородности группы. Навык оперативной коррекции двигательных действий спортсмена непосредственно в процессе выполнения упражнения, применяя

адекватные методы исправления ошибок. Навык практического применения средств и методов страховки и помощи при выполнении технически сложных или потенциально опасных упражнений. Навык создания и поддержания мотивирующей и психологически безопасной среды, способствующей преодолению барьеров и достижению спортивных целей.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины** (в академических часах): 72.

**Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 6

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 64

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

Тема № 1: Основы адаптивного спорта: классификация, терминология и принципы работы

Тема № 2: Психолого-педагогические особенности спортсменов с различными нозологиями

Тема № 3: Общие и специальные методы обучения двигательным действиям в адаптивном спорте

Тема № 4: Индивидуализация учебно-тренировочного процесса с учетом вида и степени нарушений

Тема № 5: Технологии формирования базовых двигательных навыков и спортивной техники

Тема № 6: Применение технических средств, специального инвентаря и оборудования

Тема № 7: Обеспечение безопасности и профилактика травматизма на занятиях

Тема № 8: Частные методики обучения технике в отдельных видах адаптивного спорта (легкая атлетика, плавание, игровые виды)

Тема № 9: Планирование и контроль в процессе технической подготовки спортсменов-адаптивников

Тема № 10: Организация и методика проведения инклюзивных спортивных мероприятий и соревнований

**Текущий контроль**

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

Примеры заданий:

*Задание:* Какова основная цель системы классификации в адаптивном спорте?

- Определение медицинского диагноза спортсмена для назначения лечения
- Ограничение количества участников в популярных видах спорта
- Распределение спортсменов по командам на основе личных предпочтений
- + Обеспечение справедливой и равной конкуренции между спортсменами с сопоставимым уровнем функциональных возможностей
- Упрощение правил соревнований для всех участников

*Задание:* Какая психолого-педагогическая особенность часто встречается у спортсменов с недавно приобретенной инвалидностью и требует особого внимания тренера?

- Полное отсутствие мотивации к занятиям
- Врожденный высокий уровень спортивной агрессии
- + Кризис идентичности и прохождение стадий принятия своего состояния (отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие)
- Неспособность к пониманию любых словесных инструкций
- Завышенная оценка своих физических возможностей с первого дня занятий

*Задание:* Какой из перечисленных методов относится к специальным методам обучения двигательным действиям спортсменов с нарушением зрения?

- Метод преимущественного использования наглядного видеопказа
- Метод строго регламентированного упражнения без возможности вариаций
- + Использование звуковых ориентиров, тактильного сопровождения (проводки) и словесных описаний
- Соревновательный метод как единственный способ мотивации
- Метод игнорирования ошибок для повышения самооценки

*Задание:* Что является ключевым фактором при индивидуализации тренировочного процесса для спортсмена с нарушением опорно-двигательного аппарата?

- Возраст и пол спортсмена, без учета других данных
- Только медицинский диагноз, указанный в справке
- + Функциональный класс, степень и характер нарушения, а также индивидуальные компенсаторные возможности организма
- Желание спортсмена выступать в определенном виде спорта
- Наличие стандартного тренировочного плана для всех спортсменов с ПОДА

*Задание:* Какая технология наиболее эффективна при формировании сложного двигательного навыка у спортсмена с интеллектуальными нарушениями?

- Однократный показ всего действия целиком с требованием немедленного повторения
- + Расчлененно-конструктивный метод: разучивание по частям с последующим их соединением в целое действие
- Объяснение биомеханических принципов движения с использованием сложной терминологии
- Полный отказ от вербальных инструкций
- Использование только соревновательного метода на каждом занятии

### **Промежуточная аттестация**

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

Примеры заданий:

*Задание:* Каково основное назначение технических средств (например, спортивных колясок, протезов, специальных приспособлений) в адаптивном спорте?

- Дать спортсмену несправедливое преимущество над соперниками
- Полностью заменить собой утраченную функцию, делая спортсмена здоровым
- Упростить вид спорта до неузнаваемости

- + Компенсировать функциональные ограничения и создать условия для выполнения спортивной деятельности
- Сделать внешний вид спортсмена более эстетичным

*Задание:* Какое специфическое требование к безопасности является первоочередным при организации занятий для спортсменов с эпилепсией в анамнезе?

- Обязательное наличие секундомера у тренера
- Проведение занятий только в утренние часы
- + Информированность тренера о диагнозе, наличии плана действий при приступе и исключение потенциально опасных видов спорта (например, глубоководное плавание в одиночку)
- Использование спортивной формы только из натуральных тканей
- Полный запрет на любые физические нагрузки

*Задание:* Какая специфическая методика применяется в адаптивном плавании для информирования незрячего спортсмена о приближении к поворотному щиту?

- Громкий крик тренера с бортика бассейна
- + Использование специального приспособления "таппера" (длинный шест с мягким наконечником) для касания спортсмена по плечу или спине
- Установка звукового сигнала под водой
- Спортсмен должен сам считать количество гребков
- Бросание мяча в воду перед спортсменом

*Задание:* Что является отличительной чертой планирования технической подготовки в адаптивном спорте по сравнению с олимпийским?

- Полное отсутствие долгосрочного планирования
- Планирование основывается только на календаре соревнований
- + Необходимость учета в плане цикличности состояний здоровья, периодов реабилитации и влияния основного заболевания на переносимость нагрузок
- Тренировочные планы для адаптивников и олимпийцев абсолютно идентичны
- Планирование ведется только на один день вперед

*Задание:* Какой принцип лежит в основе организации успешного инклюзивного спортивного мероприятия?

- Проведение отдельных соревнований для людей с инвалидностью и без на одной площадке, но в разное время
- Упрощение правил до такой степени, что спортивный интерес теряется
- + Принцип "универсального дизайна": создание условий и адаптация правил таким образом, чтобы участники с разными возможностями могли соревноваться вместе, на равных или с понятной системой гандикапа
- Допуск к участию только тех людей с инвалидностью, которые могут соревноваться по общим правилам без каких-либо изменений
- Основной упор на развлекательную программу, а не на спортивную составляющую

**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/>).