

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности



/ А. А. Шахов /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01.13 Адаптивный спорт

Направление подготовки: 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль): Адаптивный спорт и физическая реабилитация

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: очная

Институт: физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

Кафедра: физической культуры, профессиональной физической подготовки и безопасности жизнедеятельности

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4		
Семестр/триместр	8		
Лекции	12		
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	12		
Консультации			
Форма промежуточной аттестации	Зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	84		

Всего часов: 108

Трудоемкость: 3 зачетные единицы.

Разработчик(и) рабочей программы:

старший преподаватель

ПОДПИСЬ

Г.В. Батуркина

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины:

Освоение основ фундаментальных знаний в области адаптивного спорта. Формулировать обучающимся задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические, оздоровительные, образовательные, воспитательные и др.), подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий; разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах адаптивной физической культуры: адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации; приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Задачи изучения дисциплины:

–сформировать у обучающихся профессиональное мировоззрение, познавательную активность и интерес к проблемам адаптивного спорта, основанные на лично-ориентированной аксиологической концепции отношения к инвалидам и лицам с отклонениями в состоянии здоровья;
–обеспечить освоение основ фундаментальных знаний в области теории и организации адаптивного спорта инвалидов, методологических подходов, общих закономерностей данного вида социальной практики.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули)

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-1	Знать: - этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии; - основные понятия, используемые в лечебной физической культуре и физической реабилитации; - предмет, цель, роль и место лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды.	Знает: - анатомическое строение и функции органов и систем организма, закономерности физического, психического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды; - предмет, цель, роль и место лечебной физической культуры в реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - основные понятия, используемые в лечебной физической культуре и физической реабилитации;
	Уметь: - составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учётом особенностей контингента; - использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся;	Умеет: - практически применять основные методики физической реабилитации и лечебной физической культуры; - составить комплекс физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов после выполнения физических нагрузок с учётом

	<p>- практически применять основные методики физической реабилитации и лечебной физической культуры.</p>	<p>особенностей контингента; - использовать и подбирать средства и методы лечебной физической культуры для данной категории занимающихся.</p>
	<p>Владеть: - методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки; - оценивать анатомо-функциональное состояние организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций.</p>	<p>Владеет: - способами оценки анатомо-функционального состояния организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов для разработки индивидуального маршрута реабилитации с целью формирования компенсаций; - методами диагностики и анализа реабилитационного потенциала реабилитанта, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки.</p>
<p>ПКС-2</p>	<p>Знать: - основные медико-биологические закономерности восстановления организма после травм и заболеваний; - современные технологии, используемые в физической реабилитации; - основы применения методов измерения и оценки физического развития и функциональной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - показатели общих и функциональных методов обследования больных, направляемых на реабилитацию для оценки эффективности реабилитационных мероприятий; - совместимость и последовательность назначения физиотерапевтических методов лечения и реабилитации на различных этапах патологического процесса при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - показания и противопоказания к применению физиотерапевтических методов лечения и реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры у травматологических и ортопедических больных;</p>	<p>Знает: - показания и противопоказания к применению физиотерапевтических методов лечения и реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - показания и противопоказания к назначению лечебной физкультуры у травматологических и ортопедических больных; - методы контроля эффективности проводимых занятий; - механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях травматологического и ортопедического профиля; - основные медико-биологические закономерности восстановления организма после травм и заболеваний; - современные технологии, используемые в физической реабилитации; - совместимость и последовательность назначения физиотерапевтических методов лечения и реабилитации на различных этапах патологического процесса при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - средства и формы ЛФК, используемые при лечении и реабилитации травматологических и ортопедических больных; - механизмы лечебного действия физических упражнений при различных заболеваниях травматологического и ортопедического профиля; - методы контроля эффективности проводимых занятий. 	<ul style="list-style-type: none"> - основы применения методов измерения и оценки физического развития и функциональной подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цели и задачи для реабилитации нарушенных или временно утраченных функций организма человека; - работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления организма; - составлять комплексные методики физической реабилитации с учётом нозологических форм, возрастных и гендерных групп; - проводить медицинский осмотр, включающий объективные методы обследования, данные лабораторно-инструментальных методов исследования; - определять показания и противопоказания для назначения физиотерапевтических методов реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - проводить приём больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы, направляемых на лечение и реабилитацию, и при необходимости вносить коррективы в назначения после согласования с лечащим врачом; - обосновывать необходимость назначения средств ЛФК больному, основываясь на результатах клинического, лабораторного и других методов исследования; - составлять методические указания, схему занятий и комплекс упражнений ЛФК для больных; - проводить оценку эффективности занятий ЛФК с использованием клинических и функциональных методов исследования; 	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять методические указания, схему занятий и комплекс упражнений ЛФК для больных; - проводить оценку эффективности занятий ЛФК с использованием клинических и функциональных методов исследования; - работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления организма; - определять цели и задачи для реабилитации нарушенных или временно утраченных функций организма человека; - определять показания и противопоказания для назначения физиотерапевтических методов реабилитации при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы; - обосновывать необходимость назначения средств ЛФК больному основываясь на результатах клинического, лабораторного и других методов исследования; - составлять комплексные методики физической реабилитации с учётом нозологических форм, возрастных и гендерных групп.

	<p>- давать рекомендации больному при выписке из стационара по использованию средств ЛФК для повышения уровня физического</p>	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диагностическими приёмами, позволяющими оценить уровень функционального состояния отдельных органов и систем больного; - физиотерапевтической терминологией в части описания показаний и противопоказаний для проведения физиотерапевтического лечения больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы, дозирования физических факторов и оформления медицинской документации физиотерапевтического назначения; - дифференцированным применением физиотерапевтических методов реабилитации больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы в соответствии с показаниями и противопоказаниями к их назначению и оформлением соответствующей документации; - методиками текущего контроля за реакциями организма больного в ответ на физические нагрузки; - методиками написания назначений и проведения занятий лечебной гимнастикой с больными травматологического и ортопедического профиля. 	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методиками текущего контроля за реакциями организма больного в ответ на физические нагрузки; - диагностическими приёмами, позволяющими оценить уровень функционального состояния отдельных органов и систем больного; - физиотерапевтической терминологией в части описания показаний и противопоказаний для проведения физиотерапевтического лечения больных с травмами и заболеваниями опорно-двигательной системы, дозирования физических факторов и оформления медицинской документации физиотерапевтического назначения; - методиками написания назначений и проведения занятий лечебной гимнастикой с больными травматологического и ортопедического профиля.

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
1.	Раздел 1. Общая характеристика адаптивного спорта	12	4	4		4
2.	Тема 1. Организация адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	6	2	2	-	2

3.	Тема 2. Функции, принципы, задачи средства адаптивного спорта	6	2	2	-	2
4.	Раздел 2. Классификация основных направлений развития Адаптивного спорта. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.	40	4	4		32
5.	Тема 1. Основные направления адаптивного спорта.	20	2	2		16
6.	Тема 2. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. Летние и зимние виды адаптивного спорта.	20	2	2		16
7.	Раздел 3. Проблемы, решения и перспективы паралимпийского движения России.	56	4	4		48
8.	Тема 1. Основные тенденции развития паралимпийского спорта.	20	2	2		16
9.	Тема 2. Специальное Олимпийское движение как ведущее нетрадиционное направление развития адаптивного спорта.	18	1	1		16
10	Тема 3. Профессионально – ориентированные виды адаптивного спорта	18	1	1		16
11	Форма отчетности	Зачет				
12.	Итого за 8 семестр	108	12	12		84
13.	Контроль	3				
14.	ИТОГО:	108	12	12	-	84

Очно-заочная форма обучения

Не реализуется

Заочная форма обучения

Не реализуется

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И

ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, творческого задания, кейса и др.

Типовой вариант контрольной работы (тестовые задания)

Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа

1. Какой из видов адаптивной физической культуры направлен на раскрытие резервных возможностей организма и достижение максимального результата?

- А. адаптивное физическое воспитание;
- Б. адаптивная физическая реабилитация;
- В. Адаптивный спорт;
- Г. Адаптивная двигательная рекреация.

2. Как классифицируются виды адаптивного спорта в нашей стране:

- А. исходя из нозологического признака;
- Б. исходя из уровня подготовки;
- В. исходя из возрастных особенностей;
- Г. исходя из желания заниматься.

Задания на установление соответствия

1. Установите соответствие между потребностью личности (колонка Б) и удовлетворяющей ее видом адаптивной физической культурой (колонка А):

«Колонка А» Вид адаптивной физической культуры	«Колонка Б» Потребность личности
1. Адаптивное физическое воспитание	А. Потребность в подготовке к жизни
2. Адаптивный спорт	Б Потребность в отдыхе, развлечении
3. Адаптивная двигательная рекреация	В. Потребность в самоактуализации, самореализации, самореализации через соревновательную деятельность
4. Креативные телесно-ориентированные практики	Потребность в творческом саморазвитии

2. Определение функционального класса у спортсменов с нарушениями зрения во всех видах спорта подразделяется на три класса:

- 1 класс –

2 класс –

3 класс –

А. спортсмен может видеть движение руки на расстоянии до 2 м. (при норме 60 м.);

Б. спортсмен может видеть движение руки на расстоянии от 2 до 6 м. Поле зрения спортсмена варьирует от 5 до 20 градусов;

В. спортсмен этого класса не имеет светочувствительности в одном из глаз (тотальная потеря зрения) или имеет частичную светочувствительность при отсутствии реакции на движение руки на любом расстоянии от глаза.

Задания открытого типа

1. Нозологическая группа инвалидности

2. Адаптивный спорт – это

Примерная тематика рефератов

1. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
2. Развитие физических способностей в Адаптивном спорте. Основные закономерности развития физических способностей.
3. Принципы развития физических способностей.
4. Развитие силовых способностей детей с нарушением речи.
5. Развитие скоростных способностей детей с нарушением речи.
6. Развитие выносливости детей с нарушением речи.
7. Развитие гибкости детей с нарушением речи.
8. Развитие координационных способностей детей с нарушением речи.
9. Развитие координационных способностей детей с нарушением слуха, зрения и интеллекта.
10. Развитие силовых способностей детей с нарушением слуха, зрения и интеллекта.
11. Развитие скоростных способностей детей с нарушением слуха, зрения и интеллекта.
12. Развитие выносливости детей с нарушением слуха, зрения и интеллекта.
13. Развитие гибкости детей с нарушением слуха, зрения и интеллекта.
14. История адаптивного спорта (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
15. Организация адаптивного спорта (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
16. Параолимпийское движение: реалии и перспективы развития.
17. История Параолимпийских игр.
18. Российские спортсмены-инвалиды в Параолимпийском движении.
19. История Специального Олимпийского движения.
20. Спортивное движение глухих.
21. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
22. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
23. Виды подготовки спортсменов паралимпийцев.
24. Классификация спортсменов в паралимпийском спорте.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету.

Вопросы к зачету

(8 семестр, очная форма обучения)

1. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
2. Основные задачи адаптивного спорта
3. Развитие адаптивного спорта в РФ.
4. Развитие адаптивного спорта для различных нозологических групп в нашей стране
5. Паралимпийское движение
6. Сурдлимпийское движение
7. Движение Специальной Олимпиады
8. Международные спортивные организации инвалидов
9. Международная спортивная организация инвалидов (для лиц с физическими недостатками) (ISOD)
10. Отбор спортсменов Специальной Олимпиады на соревнования
11. Основные функции адаптивного спорта
12. Соревновательная и развивающая функции адаптивного спорта.
13. Учебно-познавательная и воспитательная функции адаптивного спорта
14. Ценностно-ориентационная и творческая функции адаптивного спорта
15. Значение соревнований в адаптивном спорте
16. Средства, методы, организационные формы спортивно-адаптивной тренировки инвалидов различного возраста и различных нозологических групп (по выбору).
17. Паралимпийские игры
18. Сурдлимпийские игры
19. Игры Специальной Олимпиады
20. Адаптивный спорт, как форма жизненной активности – социальной занятости и достижений
21. Адаптивный спорт, как средство комплексной реабилитации инвалидов, лиц с отклонениями в состоянии здоровья
22. Формы интеграции здоровых людей и инвалидов в адаптивном спорте (нозологическая группа и возраст - по выбору).
23. Методы воспитания и стимуляция самовоспитания средствами адаптивного спорта (нозологическая группа и возраст - по выбору).
24. Развитие физических качеств у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).
25. Развитие координационных способностей у лиц с инвалидностью (нозологическая группа и возраст - по выбору).

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Основная литература

1. *Бегидова, Т. П.* Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544542> (дата обращения: 24.11.2025).

2. *Бегидова, Т. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16755-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539702> (дата обращения: 24.11.2025).

4.2. Дополнительная литература

1. Олимпийское образование в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для вузов / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11112-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542180> (дата обращения: 24.11.2025).

2. *Андрянова, Е. Ю.* Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андрянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17434-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543200> (дата обращения: 24.11.2025).

У. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ

3.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
----	---	--	------------------

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://www.infosport.ru/	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
6.	https://www.olympichistory.info/	История Олимпийских игр	Свободный доступ
7.	https://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Предусмотрены помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.