

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

## **АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

*Методические рекомендации  
для студентов очной и заочной форм обучения  
по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура  
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная  
физическая культура)*

Луганск  
2024

УДК 796.035(076)

ББК 75.110р3

А28

*Рекомендовано Учебно-методическим советом Луганского государственного педагогического университета в качестве методических рекомендаций для студентов, обучающихся по направлению подготовки*

*49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)  
(протокол № 11 от 13.06.2024 г.)*

#### **Рецензенты:**

**Чорноштан А. Г.** – директор института физического воспитания и спорта федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

**Тананакина Т. П.** – заведующий кафедрой физиологии государственного учреждения Луганской Народной Республики «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», доктор медицинских наук, профессор;

**Слепцов В. Н.** – заведующий кафедрой физического воспитания федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Луганский государственный педагогический университет», профессор.

#### **Коллектив авторов:**

**А. В. Ермоленко, П. А. Пилавов, Е. А. Мелешко, А. А. Вакуленко**

**Адаптивный спорт** : метод. рекомендации / сост.: А. В. Ермоленко, А28 П. А. Пилавов, Е. А. Мелешко [и др.]; ФГБОУ ВО «ЛГПУ». – Луганск : Издательство ЛГПУ; ИП Орехов Д.А., 2024. – 104 с.

ISBN 978-5-6052405-6-3

Методические рекомендации позволяют освоить теоретико-методические, практико-ориентированные знания, умения, навыки и опыт в области адаптивного спорта и место их как вида адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, проведения и судейства различных его видов.

Настоящие методические рекомендации адресованы студентам бакалавриата очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» преподавателям вуза и образовательных учреждений.

УДК 796.035(076)

ББК 75.110р3

ISBN 978-5-6052405-6-3

©Ермоленко А. В., Пилавов П. А.,  
Мелешко Е. А., Вакуленко А. А. 2024  
© ФГБОУ ВО «ЛГПУ», 2024  
© Оформление ИП Орехов Д.А., 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Перечень сокращений .....	8
РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА.....	9
Тема 1. Адаптивный спорт. Задачи и направления адаптивного спорта.....	9
Тема 2. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.....	14
Тема 3. Организация адаптивного спорта в мире и в России..	21
Тема 4. Классификация лиц занимающихся адаптивным спортом.....	27
РАЗДЕЛ II. ВИДЫ СПОРТА ПО НОЗОЛОГИЧЕСКИМ ГРУППАМ.....	32
Тема 5. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.....	32
Тема 6. Спорт слепых.....	38
Тема 7. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.....	46
Система оценивания учебных достижений студентов.....	51
РАЗДЕЛ 3. МАТЕРИАЛЫ К ЗАЧЕТУ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	53
Материалы к проведению тестирования по дисциплине «Адаптивный спорт».....	53
Вопросы к зачету очной и заочной форм обучения.....	55
Методические указания по подготовке к практическим и самостоятельным занятиям.....	58
Требования к выполнению самостоятельной работе студентов.....	59
Методические обеспечение для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.....	66
Заключение.....	70
Библиографический список .....	71
Приложения.....	74

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дисциплина «Адаптивный спорт» относится к части дисциплин формируемой участниками образовательных отношений для подготовки студентов бакалавриата очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Настоящие рекомендации составлены на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями № 1456 от 26.11.2020).

Настоящие рекомендации разработаны с целью организации освоения учебной дисциплины «Адаптивный спорт», реализуемой при подготовке студентов бакалавриата очной и заочной форм обучения.

Целью изучения дисциплины является получение теоретических и практических знаний спортивной деятельности, правил судейства, проведения и подготовки спортсменов в избранных видах адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

Задачи дисциплины:

– формирование знаний и опыта у студентов в области занятий адаптивным спортом для гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических и других) способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

– формирование знаний у студентов по антидопинговому сопровождению при занятиях адаптивным спортом;

– способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека в общественной, профессиональной и бытовой деятельности лиц с

отклонениями в состоянии здоровья и лиц с инвалидностью средствами адаптивного спорта;

– обеспечивать возможности более полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушениями здоровья, средствами спортивной деятельности и адаптивного спорта;

– осуществлять психотерапевтические меры по недопущению и устранению психологических комплексов, обусловленных тем или иным заболеванием (травмой, дефектом) человека или видом инвалидности.

В процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-6 – способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.

ПК-4 – способен составлять и реализация программ, направленных на развитие оставшихся после болезни или травмы функций организма человека с целью частичной или полной замены утраченных функций.

Для формирования данных компетенций, нами были рассмотрены теоретические учебные и научные издания по направлению дисциплины.

При теоретическом изучении материалов к дисциплине «Адаптивный спорт» нами было отмечено, что авторы рассматривали различные аспекты организации, реализации, применения, теоретического и практического изучения различных видов адаптивного спорта.

1. Организационные аспекты и реализация (применение) адаптивного спорта как:

– правовые, организационные установки (Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий);

– историю развития адаптивного спорта, как вида адаптивной физической культуры (В. В. Горелик, В. А. Рева);

– организацию и специфичность тренировочного процесса лиц с инвалидностью (С. П. Евсеев);

– реализацию подходов в системе подготовке легкоатлетов (В. Б. Попов);

– развитие и организацию адаптивного спорта (С. Ю. Нарциссова, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова, Т. П. Высоцкая, А. Г. Ростеванов, С. П. Голубничий);

– реализацию подходов и различных видов адаптивного спорта для лиц различных нозологических групп (Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе, С. И. Веневцев);

– базовые виды двигательной деятельности и методики обучения в адаптивном спорте (С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина).

2. Адаптивный спорт, как средство социализации лиц с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностям здоровья (ОВЗ):

– социальной интеграции лиц с инвалидностью (Н. О. Рубцова, В. А. Ильин);

– социализации лиц с сенсорными нарушениями (Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе);

– социализации для лиц с нарушениями интеллекта (С. И. Веневцев).

3. Теоретическое и практическое изучение различных видов адаптивного спорта, классификацию спортсменов лиц с инвалидностью:

– Паралимпийского, специального олимпийского движения: тенденции интеграции и дифференциации (С. П. Евсеев);

– проблемы классификации в адаптивном спорте (Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий);

– теоретические основы адаптивного спорта (Н. В. Арнст).

4. Проблемы антидопингового обеспечения спортивной деятельности (Е. Е. Ачкасов, Э. И. Безуглов, Л. В. Веселова, А. В. Зуева, Е. С. Корнеева).

Все авторы соглашаются с тем, что и в настоящее время актуально изучение данного вида адаптивной физической

культуры, как основного подхода к социализации через спортивную деятельность лиц с инвалидностью и ОВЗ.

В методических рекомендациях изложены вопросы к практическим и самостоятельным занятиям, разработаны таблицы, темы рефераторных работ, докладов, презентаций, проектов и ЭССЭ. К каждому виду практических и самостоятельных работ имеются рекомендации к выполнению и оформлению.

Дополнительно выделены требования к обеспечению выполнения и проведения занятий для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

## **Перечень сокращений**

АС – адаптивный спорт;  
АФК – адаптивная физическая культура;  
ВАДА (WADA – World Anti-Doping Agency) – Всемирное антидопинговое агентство;  
ВАДС (WADC – World Anti-Doping Code) – Всемирный антидопинговый кодекс;  
ДЦП – детский церебральный паралич;  
ДЮСАШ – детско-юношеские спортивно-адаптивные школы;  
ДЮСШ – детско-юношеские спортивные школы;  
ИБСА – Международная федерация спорта слепых;  
ИНАС-ФИД (WAS – FID) – международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта;  
ИСОД (ISOD) – Международная спортивная организация инвалидов;  
ИВАС – Международной федерацией спорта на колясках и для лиц с ампутированным поражением;  
КМСМИ – комитет по Международным Сток-Мандевильским играм;  
МПД – Международное Паралимпийское движение;  
МПК – Международный Паралимпийский комитет;  
МФСКСМ – Международная федерация спорта на колясках Сток-Мандевилья;  
МФСМИ (ISMWSF) – Международная федерация Сток-Мандевильских игр;  
ОВЗ – ограниченные возможности здоровья;  
СП-ИСРА (CP-ISRA) – Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом.  
CISS – Международный спортивный комитет глухих;  
SOI (Special Olympics International) – Международной организацией Специальная Олимпиада.

## РАЗДЕЛ I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА

### Тема 1. Адаптивный спорт. Задачи и направления адаптивного спорта

**Цель:** получение теоретических знаний спортивной деятельности для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

**Задача:**

– формирование у студентов знаний о развитии адаптивного спорта и спортивных федераций.

**Формируемые компетенции:**

ОПК-9 – Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Теоретическая часть.**

Определений понятия «Адаптивный спорт (АС)» в науке существует много, приведем некоторые из них:

– разновидность адаптивной физической культуры (АФК);

– компонент АФК, который удовлетворяет различные потребности личности (самоактуализация с максимально возможной самореализацией своих способностей; сопоставлении своих физических способностей с способностями других людей; потребность в коммуникативной деятельности и социализации);

– вид адаптивной физической культуры, предназначенный для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья в который включены самоактуализация – максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем в различных нозологических группах.

Основная цель АС выражена в реализации способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы в развитии или состоянии здоровья.

По-другому, можно обозначить цель, как максимально возможную самореализацию лиц с инвалидностью и лиц с отклонениями состояний здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие – социализацию и последующую социальную интеграцию данной категории населения (с учетом индивидуальных условий и патологий).

Адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. То есть ключевой является установка на рекорд – это и есть главное отличие адаптивного спорта от всех остальных видов адаптивной физической культуры.

Основной задачей адаптивного спорта можно выделить формирование спортивной культуры лиц с инвалидностью.

При этом можно выделить целый ряд задач:

- владение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде АС;

- освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей физической и адаптивной физической культуры;

- расширение круга лиц для осуществления коммуникативной деятельности;

- повышение уровня качества жизни и т.д.

Если рассматривать историю формирования АС, то можно выделить несколько основных периодов.

*Формирование организаций АС и проведение соревнований.*

Адаптивный спорт начал развиваться в XVIII – XIX веках и в то время было известно, что одним из важнейших факторов реабилитации лиц с ОВЗ является двигательная активность.

Первые попытки приобщить лиц с ОВЗ к соревновательной деятельности были предприняты в 1888 г. в Берлине, когда начал формироваться первый спортивный клуб среди лиц с нарушением слуха.

Традиционное развитие различных видов спорта среди лиц с ОВЗ, связано с именем английского нейрохирурга Людвиг Гуттмана. Во время II Мировой Войны, на базе Сток-Мондевильского Госпиталя в городе Эйлсбери благодаря Л. Гуттману, были проведены соревнования среди лиц с ОВЗ. Он первым на практике доказал, что спорт для таких людей не только создаёт условия для успешной жизнедеятельности, но и восстанавливает психическое равновесие. Таким образом, виды адаптивного спорта позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков.

*Проведение Международных соревнований и создание Международного Паралимпийского комитета (МПК), проведение Паралимпийских Игр.*

В 1956 году Людвиг Гуттман разработал хартию для спортсменов, которая в дальнейшем способствовала активному развитию АС. В 1960 году была создана Международная рабочая группа, изучающая проблемы развития адаптивного спорта.

В том же году (1960) в Риме были проведены первые Международные соревнования среди лиц с ОВЗ (параплекиков), которые фактически можно считать первыми Паралимпийскими Играм.

В 1964 году была создана Международная организация инвалидов (лиц с поражением опорно-двигательного аппарата), куда добавились еще 16 стран. В тот же год в Токио во время состязаний по 7 видам спорта, была одновременно обнародована официальная эмблема Международного Паралимпийского Движения.

С 1976 года в состязаниях стали принимать участия спортсмены других групп повреждений, которые ранее не участвовали. С каждым следующими играми число участников возрастало, расширялась география стран, и увеличивалось количество новых видов спорта.

С 1982 годом связано появление особого органа, который способствовал расширению Паралимпийских Игр, а через 10 лет, в 1992 году его официальное название носит МПК.

*Развитие АС в трех направлениях.*

Адаптивный спорт как спорт высших достижений активно развивается в трех направлениях: паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское движение.

Смысл определения «Паралимпийское движение» – это движение идущее параллельно с олимпийским, с одинаковыми условиями. «Дух в движении» – этот девиз-призыв спортсменам с ограниченными возможностями, вдохновляющий их на достижение победы несмотря ни на что. Интеграция и периодизация Паралимпийских игр представлены в приложении 1.

Сурдлимпийское движение выражено в том, что лица с нарушением слуха всего мира уже на протяжении одного столетия доказывают свою уникальность и активность, постоянно находятся в движении. Отличие данного движения заключается в том, что применяются зрительные или световые сигналы.

Специальное олимпийское движение – молодое движение для спортсменов, у которых наблюдаются есть отклонениями в развитии интеллекта. Основное направление этого спорта – организация постоянных тренировок. Цели – улучшение физического состояния, развитие дружеских отношений с окружающими, осознание своей необходимости в обществе.

## **Практическое занятие № 1**

***Тема 1. Адаптивный спорт. Задачи и направления адаптивного спорта (1 занятие – 2 часа)***

**Законспектировать предоставленные вопросы:**

1. Историческое развитие видов адаптивного спорта.
2. Адаптивный спорт понятие и сущность.
3. Цели и задачи адаптивного спорта.
4. Направления адаптивного спорта.

5. Формирование спортивных федераций в адаптивном спорте.
6. Проведение спортивных мероприятий в адаптивном спорте.

### **Задание для самостоятельной работы студентов**

#### ***Тема 1. Адаптивный спорт. Задачи и направления адаптивного спорта***

1. Заполнить таблицу – развитие одного из видов адаптивного спорта.

Таблица 1. Историческое развитие одного из видов адаптивного спорта.

Вид спорта	Проведение соревнований	Создание федерации	Паралимпийские игры (в которых появился и в которых проходили выступления)

2. Подготовка презентации с докладом по темам (тема одна на выбор):
  1. Адаптивный спорт понятие и сущность.
  2. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями зрения.
  3. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
  4. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта.
  5. Адаптивный спорт для лиц с детским церебральным параличом.
  6. Направления адаптивного спорта.
  7. Виды адаптивного спорта.
  
3. Подготовить словарь терминов (глоссарий) до 50 терминов по тематике «Адаптивный спорт».

## **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

1. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 314 с.
2. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие / С. И. Веневцев. – М.: Издательство Советский спорт, 2004 – 96 с.
3. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.: ил.
4. Нарциссова, С. Ю. Адаптивный спорт: развитие и организация: учебное пособие / С. Ю. Нарциссова, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова, Т. П. Высоцкая, А. Г. Ростеванов, С. П. Голубничий. Под общ. ред. С. Ю. Нарциссовой. – М.: Академия МНЭПУ. – 2020. – 212 с.
5. Рубцова Н.О. Адаптированный спорт как средство социальной интеграции инвалидов / Н.О. Рубцова, В.А. Ильин // Открытый мир: науч-практ. семинар по адапт. двигат. активности. – М., 2007. – С. 88 – 91.

### **Тема 2. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья**

**Цель:** получение теоретических знаний проведения и подготовки спортсменов в избранных видах адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

#### **Задачи:**

– способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной, профессиональной и бытовой деятельности лиц с инвалидностью и с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивного спорта;

– проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

### **Формируемые компетенции:**

ОПК-9 – Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Теоретическая часть.**

Адаптивный спорт имеют многофункциональную направленность на всестороннее развитие личности человека с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. В связи с этим он помогает найти решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере, социализацию через общение в процессе соревновательной и тренировочной деятельности.

Отличительными чертами адаптивного спорта являются:

1. В качестве основной установки деятельности в адаптивном спорте выступает стремление к максимально возможному достижению, к рекорду. Ключевым здесь является слово «рекорд», понимаемое в широком смысле: вначале повышение собственных показателей и показателей сверстников учреждения, в котором обучаются занимающиеся адаптивным спортом, затем установление рекорда региона, страны, континента и мира. Именно эта установка на рекордное достижение становится главным отличием адаптивного спорта от других видов адаптивной физической культуры. Если занятия адаптивным спортом начинаются в раннем возрасте, эта установка проявляется лишь в процессе формирования личности ребенка и становится главным звеном его потребностно-мотивационной сферы.

2. Важнейшая отличительная черта адаптивного спорта – обязательность соревнований – процедуры сопоставления достижений различных людей; процедуры публичной, строго регламентированной соответствующими правилами. Без соревнований спорт вообще невозможен, так как именно здесь определяются и утверждаются рекордные достижения атлетов.

3. Главной особенностью именно адаптивного спорта является система классификации спортсменов, распределение их на классы для участия в соревновательной деятельности. Такое распределение осуществляется по двум направлениям – медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта.

4. Центральное место в адаптивном спорте занимает процесс подготовки спортсмена к соревнованиям или тренировочная деятельность, без которой немислимы рекордные спортивные достижения. Причем тренировочная деятельность должна предусматривать использование максимальных (предельных и околопредельных) нагрузок, обеспечивающих прогресс спортивных достижений.

5. Занятия адаптивным спортом не являются обязательными для лиц с инвалидностью и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. В организационно-правовом смысле адаптивный спорт в нашей стране реализуется либо в системе учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, учреждений дополнительного образования детей (ДЮСШ, ДЮСАШ), либо общественных организаций – физкультурно-спортивных клубов, секций.

6. Занятия АС, позволяют построить своеобразные мостики между массовым и специальным образованием в значительно более короткие сроки, по сравнению с традиционным специальным образованием, добиться реальной социальной интеграции детей с отклонениями в развитии в социум, что, безусловно, способствует ускорению процесса модернизации специального образования и переводу его на новый качественный уровень.

7. Адаптивный спорт формирует активную жизненную позицию человека, проявляющего себя в качестве рефлексивного и нравственного субъекта, или, по-другому, формирует способность самоутверждения себя в любом виде

деятельности. Единство тела, воли и разума есть проявление и средство деятельности в процессе соревновательной практики.

*Основными функциями АС, можно выделить:*

- соревновательную (участие в различных соревнованиях);
- развивающую (закрепление различных двигательных навыков);
- учебно-познавательную (знания о физической и адаптивной физической культуре);
- воспитательную (обучение в процессе подготовки, на тренировочных занятиях);
- ценностно-ориентационную (формирование осознанности как гражданина);
- творческую (поиск нестандартных решений в избранном виде адаптивного спорта);
- профилактическую (увеличение объема движений и улучшение физического состояния);
- социальную (общение в процессе соревновательной и тренировочной деятельности).

*Основными принципами АС, являются:*

- социальные: социализации, интеграции, приоритетной роли микросоциума;
- обще-методические: сознательности и активности, систематичности, доступности, научности;
- специально-методические: индивидуализации, диагностирования, адекватности, оптимальности и вариативности.

*Средства спортивной тренировки:*

- соревновательные упражнения (с использованием технических средств – колясок, санок, протезов и т.д.);
- специально-подготовительные упражнения (подводящие, развивающие, комбинированные);
- общеподготовительные (всестороннее развитие спортсмена).

*Три уровня структуры тренировки:*

1. Микроструктура – это структура одного тренировочного занятия и малых циклов, состоящих из нескольких занятий (микроциклов).

2. Мезоструктура – это структура средних циклов тренировок, включающих относительно законченный ряд микроциклов.

3. Макроструктура – это структура больших тренировочных циклов, типа полугодичных, годичных и многолетних.

Тенденции интеграции в адаптивном спорте, направлены на:

– организацию адаптивного спорта в мировом сообществе;

– как область социальной практики – социализацию.

Паралимпийское, Специальное Олимпийское и Олимпийское движение глухих – три основных направления развития адаптивного спорта. Общественные организации, занимающиеся управлением адаптивным спортом в России и за рубежом, в рамках выделенных основных направлений (Международный и Национальный Паралимпийские комитеты, «Спешиал Олимпикс Интернэшнл» и Специальная Олимпиада России и др.).

## **Практическое занятие № 2**

***Тема 2. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья (1 занятие – 2 часа)***

### **Законспектировать предоставленные вопросы**

1. Адаптивный спорт в системе реабилитации. Виды адаптивного спорта в соответствии с нозологией заболеваний.

2. Особенности проведения соревнований для различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

3. Медицинские показания для занятий адаптивным спортом.

4. Социализация инвалидов при помощи адаптивного спорта. Психо-эмоциональная коррекция при помощи адаптивного спорта.

5. Генеральная ассамблея как высший руководящий орган.

6. Национальные паралимпийские комитеты.

7. Специальное Олимпийское движение и его спортивные общества.

8. Специальная Олимпиада в России.

### **Задание для самостоятельной работы**

***Тема 2. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья***

1. Заполнить таблицу развития одного из направлений адаптивного спорта в России.

Таблица 2. Развитие «...» одного из видов спорта в России.

Основные даты в формировании вида спорта (формирование федерации, проведение и участие в соревнованиях)	Результаты

2. Доклады рефератов по темам (тема одна на выбор):

1. Профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений средствами и методами адаптивного спорта.

2. Особенности образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в адаптивном спорте.

3. Становление и развитие адаптивного спорта за рубежом.

4. Становление и развитие адаптивного спорта нашей стране.

5. Методы формирования знаний в адаптивном спорте. Особенности реализации.

6. Методы развития физических качеств в тренировочном процессе на занятиях адаптивным спортом. Особенности реализации.

7. Методы обучения двигательным действиям в адаптивном спорте. Особенности реализации.

8. Сходство и различия процессов обучения в различных видах адаптивного спорта.

9. Формы организации занятий адаптивным спортом и различными его видами.

10. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании социального статуса инвалида.

11. Медицинские показания для занятий адаптивным спортом.

12. Социализация инвалидов при помощи адаптивного спорта.

13. Психо-эмоциональная коррекция при помощи адаптивного спорта.

3. Подготовить проект физкультурно-спортивного мероприятия для лиц с инвалидностью.

### **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

1. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 314 с.

2. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие. / С.И. Веневцев. – М.: Издательство Советский спорт, 2004. – 96 с.

3. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические рекомендации) / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 46 с.

4. Евсеев, С. П. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации / С. П. Евсеев // Олимпийское движение и социальные процессы: X Юбилейная Всероссийская научно-практическая конференция, Материалы. – М.: Сов. спорт, 2001. – С. 40 – 42.

### **Тема 3. Организация адаптивного спорта в мире и в России**

**Цель:** получение теоретических знаний проведения и подготовки спортсменов в избранных видах адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

**Задачи:**

– способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной, профессиональной и бытовой деятельности лиц с инвалидностью и с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивного спорта;

– проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

**Формируемые компетенции:**

ОПК-9 – Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**Теоретическая часть.**

Адаптивный спорт в мировом сообществе имеет более чем полувековую историю и в настоящее время развивается в рамках трех достаточно независимых направлений – паралимпийское, сурдлимпийское и специальное олимпийское, построенных на взаимодействии с спортивными федерациями по нозологическим направлениям и видам спорта.

Использование международного опыта с учетом специфики идеологических и социально-экономических условий развития нашей страны позволит поднять на новый

качественный уровень работу с лицами с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в области адаптивного спорта, что, безусловно, будет способствовать их интеграции в общество.

Федерации адаптивного спорта по нозологическим признакам делятся на:

- Международная спортивная ассоциация слепых (IBSA – здесь и далее используется иностранная аббревиатура);
- Международная спортивная организация инвалидов (ISOD);
- Международная Сток-Мэндвильская спортивная федерация колясочников (ISMWSF);
- Международная спортивная ассоциация для лиц с церебральным параличом (CP-ISRA);
- Международная спортивная федерация для лиц с нарушением интеллекта (WAS – FID);
- Международный спортивный комитет глухих (CISS);
- Международный спортивный комитет глухих (CISS);
- Международной организацией Специальная Олимпиада (Special Olympics International – SOI).

Эти организации также имеют в своей структуре подразделения (отделения, комитеты, подкомитеты, советы и т.п.), решающие следующие проблемы:

- специальные – связанные с уставной деятельностью, целями и задачами;
- обеспечивающие – направленные на реализацию деятельности самих организаций и их подразделений;
- региональные – содействующие продвижению целей и задач этих организаций в регионах.

Завершая рассмотрение вопросов организации адаптивного спорта за рубежом, необходимо подчеркнуть, что в экономически развитых странах адаптивный спорт, как правило, реализуется в рамках филантропически-благотворительной деятельности различных ассоциаций, фондов, федераций, церкви и других организаций. Однако деятельность в сфере адаптивного спорта поддерживается и государством, особенно в решении нормативно-правовых основ его функционирования и финансирования.

В России адаптивный спорт развивается в рамках трех достаточно независимых направлений.

Федерация является членом Международного паралимпийского комитета, Международной федерации спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, Международной федерации спортсменов с повреждением позвоночника, членом и учредителем Паралимпийского комитета России.

*Федерация спорта слепых России.* Основана как Спортивная федерация Всероссийского общества слепых (ВОС) в 1993 году. Учреждена как юридическое лицо в 2002 году. Она объединяет спортивные организации незрячих спортсменов 76 субъектов Российской Федерации.

*Российская ассоциация «Олимп»* – Общественная спортивная организация Российская ассоциация (РА) «Олимп» была создана в 1993 году с целью объединения двух направлений деятельности по развитию физической культуры и спорта среди лиц с поражением интеллекта:

- 1) организация тренировок и участие в соревнованиях по модели спорта для здоровых спортсменов;
- 2) по модели спорта, в которой на 1-е место выдвигается принцип участия в круглогодичных тренировках, получение радости от участия в соревнованиях, где сам спортивный результат не имеет существенного значения (модель Международной организации «Специальная Олимпиада»).

В 1999 году второе направление выделилось в самостоятельную Общероссийскую общественную благотворительную организацию «Специальная Олимпиада России».

*Сурдлимпийский комитет России* – Спортивная организация глухих спортсменов была сформирована и учреждена на 1-м Учредительном съезде в 1992 году в виде Российского спортивного союза глухих (РССГ). В октябре 2001 года был создан Сурдлимпийский комитет России (СКР), учредителями которого выступили РССГ и Российский футбольный клуб глухих.

*Специальная Олимпиада России*, созданная в 1999 году, ставит перед собой основную цель – содействовать средствами физической культуры и спорта успешной реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество инвалидов с умственной отсталостью. Эта цель достигается путем предоставления Специальной Олимпиадой России условий для круглогодичных тренировок и спортивных соревнований по различным олимпийским видам спорта детям и взрослым, страдающим умственной отсталостью, обеспечения постоянных условий для их физического развития, демонстрации их способностей и мужества, возможности испытать радость жизни, получить заслуженные призы и делиться своими достижениями, приобретенными умениями и дружескими чувствами с членами своих семей, другими участниками движения «Специальная Олимпиада» и обществом в целом. В отличие от Российской ассоциации «Олимп», Специальная Олимпиада России ориентируется на так называемую мягкую модель спорта, когда значимость победы на соревнованиях существенно меньше, чем в модели спорта, используемой среди здоровых спортсменов, а также среди паралимпийцев и сурдлимпийцев. На соревнованиях, проводимых по правилам Специальной Олимпиады вводятся специальные требования, обеспечивающие «мягкую модель спорта» – разделение участников соревнований по результатам предварительных состязаний на дивизионы, запрет на материальное стимулирование победителей и др.

Более 15 лет существует в России Паралимпийское движение, действует Паралимпийский комитет и федерация физической культуры и спорта инвалидов России.

На сегодняшний день в России 688 физкультурно-спортивных клубов инвалидов, количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в общей сложности – более 95,8 тысяч человек, созданы 8 детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ инвалидов /ДЮСОШИ/.

Наиболее активно развиваются адаптивная физкультура и спорт в республиках Башкирия, Татария, Коми; Красноярском

крае, Волгоградской, Воронежской, Московской, Омской, Пермской, Ростовской, Саратовской, Свердловской, Челябинской областях; городах Москве и Санкт-Петербурге. Российские спортсмены участвуют в чемпионатах Европы, мира, зимних и летних Паралимпийских Играх.

В 1988 году Россия впервые приняла участие в Паралимпийских играх в Сеуле.

Приоритетным для Госкомспорта России является решение вопроса о приравнивании статуса инвалидов-спортсменов к статусу здоровых спортсменов, статуса паралимпийцев – к статусу олимпийцев.

Начиная с 2000 года спортсменам-победителям и призерам Паралимпийских игр, а с 2003 года – победителям и призерам Сурдоолимпийских игр и тренерам, осуществлявшим их подготовку, выделяются денежные вознаграждения.

### **Практическое занятие № 3**

#### ***Тема 3. Организация адаптивного спорта в мире и в России (2 занятия – 4 часа)***

##### **Законспектировать предоставленные вопросы**

1. Опишите проблемы, которые решают все международные организации, занимающиеся развитием адаптивного спорта.
2. Опишите опыт организации адаптивного спорта через Международные Федерации.
3. Опишите организации России которые проводят практическую работу в сфере адаптивного спорта.
4. Российские организации адаптивного спорта для лиц с нарушениями зрения.
5. Российские организации адаптивного спорта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
6. Российские организации адаптивного спорта для лиц с нарушениями интеллекта.
7. Российские организации адаптивного спорта для лиц с детским церебральным параличом.

## Задание для самостоятельной работы

### Тема 3. Организация адаптивного спорта в мире и в России

1. Заполнить таблицу по выбранному виду адаптивного спорта в пределах изученных Федераций.

Таблица 3. По выбранному виду адаптивного спорта.

Вид спорта / федерация / основная цель	Зачет (личный, командный, количество атлетов)	Правила судейства	Методика выполнения упражнений (движения)

2. Доклад с презентацией по темам (тема одна на выбор):

1. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие адаптивного спорта.

2. Концепция адаптивного спорта в системе международного олимпийского движения.

3. Принципы и функции паралимпийского движения.

4. Периодизация Паралимпийских игр.

5. Специальное Олимпийское движение в мире.

6. Специальное Олимпийское движение в России.

7. Классификация инвалидов для участия в Паралимпийских играх зависимости от тяжести заболевания.

3. Составить презентацию на тему: «Чемпион адаптивного спорта (ФИО, страна (желательно Россия), спортивные достижения)».

### Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:

1. Арнст, Н. В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта : учеб. пособие / Н. В. Арнст. – Красноярск – СибГУ им. М.Ф. Решетнева, 2020. – 94 с.

2. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие / С. И. Веневцев. – М.: Издательство Советский спорт, 2004. – 96 с.

3. Горелик, В. В. История адаптивной физической культуры : учеб. пособие / В. В. Горелик, В. А. Рева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.

4. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.: ил.

5. Евсеев, С. П. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации / С. П. Евсеев // Олимпийское движение и социальные процессы: X Юбилейная Всероссийская научно-практическая конференция, Материалы. – М.: Сов. спорт, 2001. – С. 40 – 42.

6. Рубцова Н. О. Адаптированный спорт как средство социальной интеграции инвалидов / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин // Открытый мир: науч-практ. семинар по адапт. двигат. активности. – М., 2007 – С. 88 – 91.

7. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. – Омск: Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2016. – 112 с.

#### **Тема 4. Классификация лиц занимающихся адаптивным спортом**

**Цель:** получение теоретических знаний проведения и подготовки спортсменов в избранных видах адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

##### **Задачи:**

– способствовать восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной, профессиональной и бытовой

деятельности лиц с инвалидностью и с отклонениями в состоянии здоровья средствами адаптивного спорта;

– проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

### **Формируемые компетенции:**

ОПК-9 – Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

### **Теоретическая часть.**

Проблема классификации атлетов, занимающихся адаптивным спортом, является одной из важнейших в этом виде деятельности, принципиально влияющей на спортивный результат и, самое главное, на место, которое займет тот или иной участник в иерархии мест конкретного соревнования в своем спортивно-функциональном классе. Другими словами, ошибки лиц, осуществляющих классифицирование спортсменов, могут привести к несправедливому выигрышу или, наоборот, проигрышу состязаний, к потере медали того или иного достоинства.

Необходимо констатировать, что существующие в настоящее время в адаптивном спорте классификации нельзя признать совершенными и окончательно разработанными, многие вопросы требуют более глубокого обоснования, практической проверки и совершенствования.

К наиболее значимым принципам классификации спортсменов-инвалидов относятся:

– максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, то есть осуществление подбора лиц в один класс с примерно одинаковыми функциональными ограничениями или, по-другому, с равными функциональными возможностями (принцип справедливости);

– максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести (принцип максимального вовлечения);

– периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения).

В спортивных играх принципы справедливости и максимального вовлечения являются основанием для требования одновременного участия в состязании инвалидов с различной степенью тяжести поражений (в тех видах адаптивного спорта, где учитывается тяжесть поражения).

В адаптивном спорте используются два вида классификации. В литературе существует много названий этих видов.

Как представляется автору этой главы, наиболее точными по смыслу являются следующие названия:

- 1) медицинская;
- 2) спортивно-функциональная (приложение 2, 3, 4).

Медицинская классификация предусматривает распределение лиц с ограниченными возможностями здоровья на классы (группы) или выделение в отдельный класс (группу), исходя из наличия у них оставшихся структурных и (или) функциональных возможностей или, что по процедуре выявления то же самое, исходя из степени (тяжести) поражения.

Распределение на классы или выделение в отдельный класс, дающий основание для участия в соревновательной деятельности по конкретному виду адаптивного спорта или их группе, осуществляется в медицинской классификации именно по медицинским критериям без учета специфики самой спортивной деятельности. Отсюда и ее название – медицинская.

В паралимпийском движении используется второй вид классификации – спортивно-функциональная, которая предусматривает распределение спортсменов на классы, исходя из особенностей конкретного вида адаптивного спорта, специфики его соревновательной деятельности, но с учетом предшествующей ей медицинской классификации. Другими словами, спортивно-функциональная классификация, по существу, формирует классы спортсменов для участия в состязаниях по конкретному виду адаптивного спорта с опорой на показатели медицинской классификации. На соревнованиях,

проводящихся по программе паралимпийского движения, в рамках сформированных классов и будут разыграны медали с фиксацией рекордов различного уровня, осуществлена процедура ранжирования спортсменов от лучшего (победителя) до худшего. Именно от этой классификации, правильности определения функциональных возможностей спортсмены в том или ином виде соревновательной деятельности будет зависеть результат спортсмена, его ранг в классе и, вообще, спортивные достижения и их социальная оценка. Именно поэтому спортивно-функциональная классификация в паралимпийских видах спорта может быть названа основной, а медицинская – дополнительной, или вспомогательной.

#### **Практическое занятие № 4**

##### ***Тема 4. Классификация лиц занимающихся адаптивным спортом (2 занятие – 4 часа)***

##### **Законспектировать предоставленные вопросы**

1. Основные понятия и принципы классификации спортсменов занимающихся адаптивным спортом.
2. Описать виды классификаций в адаптивном спорте.
3. Описать систему организации классификаций и их проведения для лиц занимающихся адаптивным спортом.
4. Основные группы лиц занимающихся адаптивным спортом.

##### **Задание для самостоятельной работы**

##### ***Тема 4. Классификация лиц занимающихся адаптивным спортом***

1. Заполнить таблицу по выбранному виду адаптивного спорта с полной квалификацией допускаемых к соревновательной деятельности спортсменов.

Таблица 4. По выбранному виду адаптивного спорта с полной квалификацией допускаемых к соревновательной деятельности спортсменов.

Вид спорта	Классификация спортсменов	Нозологические и функциональные особенности спортсмена

3. Составить презентацию на тему: «Чемпионы адаптивного спорта с учетом классификаций».

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

1. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 314 с.
2. Горелик, В. В. История адаптивной физической культуры : учеб. пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.
3. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические рекомендации) / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 46 с.
4. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.: ил.
5. Евсеев, С. П. Проблемы классификации в адаптивном спорте. / С. П. Евсеев. – СПб, 2006. – 218 с.
6. Физическая культура и спорт в современном обществе : сборник статей / В. С. Беляев, С. И. Филимонова, Д. Б. Астахов [и др.] ; под редакцией В. С. Беляев, С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. – 232 с.

## РАЗДЕЛ II. ВИДЫ СПОРТА ПО НОЗОЛОГИЧЕСКИМ ГРУППАМ

### Тема 5. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата

**Цель:** получение теоретических и практических знаний проведения и подготовки спортсменов в избранных видах адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

**Задачи:**

– формирование и развитие у студентов потребности в активных занятиях спортом для гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических и других) способностей;

– обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;

– проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

**Формируемые компетенции:**

ОПК-9 – Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-11 – Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.

**Теоретическая часть.**

Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата аккредитована в Министерстве спорта Российской Федерации и перепроходит аккредитацию каждые 4 года. Последняя аккредитация от 2022 г. на заседании Комиссии Минспорта России по государственной аккредитации.

Федерация спорта лиц с ПОДА занимается развитием спорта и физической активности лиц с поражением опорно-

двигательного аппарата, спортивной реабилитацией и организацией доступной среды для лиц с ОВЗ.

На нормативно-правовом уровне в Приказе Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 108 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (зарегистрирован 20.12.2022 № 71704) закреплены виды адаптивного спорта для лиц с ПОДА.

Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является одной из крупнейших спортивных федераций России. На сегодняшний день Федерация занимается развитием 31 спортивной дисциплины, из них в программу Паралимпийских летних и зимних игр входят 23 спортивные дисциплины.

На практических занятиях мы разберем последовательно три вида адаптивного спорта для лиц с ПОДА – пауэрлифтинг, волейбол сидя и бочче.

Пауэрлифтинг – паралимпийский вид спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в котором атлет демонстрирует силу верхней части тела. Суть заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг боролся за право быть представленным на паралимпиаде под своим именем, впервые был включён в программу II летних Паралимпийских игр в 1964 г. в Токио (Япония) – тогда он назывался «Тяжёлая атлетика». В нём участвовали только атлеты с травмой спинного мозга. Со временем правила тяжёлой атлетики были заменены на правила пауэрлифтинга атлетов без инвалидности, что позволило включить в программу соревнований спортсменов с другими формами инвалидности, такими как церебральный паралич, ампутация.

В 1984 году наряду с тяжёлой атлетикой в программе Паралимпийских игр появилась дисциплина пауэрлифтинг, полностью заменив её на X летних Паралимпийских играх в Атланте (США) в 1996 году. Тогда 25 стран представили свои спортивные делегации на состязаниях.

Паралимпийский пауэрлифтинг в России развивается с 90-х годов. Первые соревнования среди спортсменов с ограниченными возможностями здоровья проходили в рамках чемпионатов России среди здоровых спортсменов. Начиная с 2010 года ежегодно проводятся чемпионаты России по пауэрлифтингу спорта лиц с ПОДА. В первых чемпионатах страны принимало участие около 60 человек. Сейчас на всероссийских соревнованиях этот вид спорта набирает более 200 спортсменов.

В ходе соревнований атлет занимает место на скамье для жима лежа, при необходимости судьи его фиксируют одним или двумя привязными ремнями. Задача спортсмена – взять штангу на выпрямленные руки, далее опустить на грудь, а затем выжать с обязательной фиксацией в локтевом суставе. Дается 3 попытки, побеждает спортсмен, который поднимет наибольший вес. Но, если спортсмен желает сделать ещё попытку в целях достижения рекорда, ему дают возможность, но в зачёт соревнований она не идёт. Скамья должна быть прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость, и иметь следующие размеры: Длина – 2100 мм, поверхность гладкая и горизонтальная, ширина – 610 мм.

Волейбол сидя – это вид спорта, в который играют две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии для различных вариантов, чтобы предоставить каждому возможность насладиться универсальностью игры.

Цель игры – направить мяч через сетку, чтобы он оказался на площадке соперника, и не допустить такой же активности со стороны соперника. У команды есть три удара для возвращения мяча (помимо касания на блоке).

Волейбол сидя является одним из самых успешных и популярных соревновательных и восстановительных видов спорта в мире и одним из единственных Паралимпийских видов спорта, в которых спортсмены не полагаются на технологии и оборудования. Это быстрый, захватывающий спорт, в котором каждое движение является «взрывным». Кроме этого, волейбол состоит из нескольких важных взаимодополняющих элементов,

чи сложные взаимодействия делают его уникальным среди игровых видов спорта.

Правила игры утверждены Советом директоров Международной федерацией волейбола, пересмотрение правил игры проводится каждые 2 года. Опубликовано World ParaVolley в 2022 – [www.worldparavolley.org](http://www.worldparavolley.org)

Бочче – спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, имеющих общие истоки в античных играх распространенных на территории Римской империи.

Впервые была включена в программу VII Паралимпийских летних игр 1984 года. Она является активно развивающимся видом спорта для игроков с тяжелой формой поражения центральной нервной системы и травм позвоночника, воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и самосознание.

Регулярные занятия бочча развивают ловкость, точность, выносливость, координацию движений, а также помогает тактически мыслить. Бочча не травматична, доступна для каждого в качестве примера здорового образа жизни и проведения досуга.

В России бочча начала развиваться с 2009 года, в этом же году был проведен первый чемпионат России, в котором приняло участие 63 спортсмена из 18 регионов страны.

Соревнования проводятся в индивидуальном, парном и командном (тройка) зачетах.

Матч длится 4 энда в индивидуальном и парном зачетах, и 6 эндов в командном. Энд начинается со вбрасывания Джека, затем спортсмены, пары или команды выбрасывают по 6 мячей. Победителем считается тот, чей мяч будет ближе всех к Джеку. Сторона, чей мяч находится ближе к Джеку, получает одно очко за каждый мяч, который ближе к Джеку, чем мяч соперника. В случае, если по истечению всех эндов счет остается равный, то проводится тай-брейк.

## Практическое занятие № 5

### *Тема 5. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (6 занятий – 12 часов)*

#### **Законспектировать предоставленные вопросы**

1. Описать вид спорта, правила судейства в академической гребле для лиц с ПОДА.
2. Описать вид спорта, правила судейства в Бадминтоне для лиц с ПОДА.
3. Описать вид спорта, правила судейства в баскетболе на колясках для лиц с ПОДА.
4. Описать вид спорта, правила судейства в волейболе сидя для лиц с ПОДА.
5. Описать вид спорта, правила судейства в Бочча для лиц с ПОДА.
6. Описать вид спорта, правила судейства в настольном теннисе для лиц с ПОДА.
7. Описать вид спорта, правила судейства в пауэрлифтинге для лиц с ПОДА.

#### **Задание для самостоятельной работы**

### *Тема 5. Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата*

1. Заполнить таблицу по выбранному виду адаптивного спорта лиц с ПОДА с описанием правил судейства.

Таблица 5. По выбранному виду адаптивного спорта лиц с ПОДА с описанием правил судейства.

Вид спорта / федерация / основная цель	Зачет (личный, командный, количество атлетов)	Правила судейства	Классификация спортсменов

2. Подготовить ЭССЕ по выбранному виду адаптивного спорта для лиц с ПОДА.

3. Сдать практические навыки по пауэрлифтингу, Бочке и волейболу сидя.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по волейболу сидя для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по плаванию для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по пауэрлифтингу для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Сдача навыка судейства в соревнованиях по волейболу сидя для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Сдача навыка судейства в соревнованиях по бочке для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Сдача навыка судейства в соревнованиях по настольному теннису для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Сдача навыка судейства в соревнованиях по мини-футболу для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.

### **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 9 января 2023 г. N 3 «Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов» – <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-09012023-n-3-ob-utverzhenii/>

2. Арнст, Н. В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта : учеб. пособие / Н. В. Арнст. – Красноярск – СибГУ им. М.Ф. Решетнева, 2020. – 94 с.

3. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические рекомендации) / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 46 с.

4. Нарциссова, С. Ю. Адаптивный спорт: развитие и организация: учебное пособие / С. Ю. Нарциссова, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова, Т. П. Высоцкая, А. Г. Ростеванов, С. П. Голубничий. Под общ. ред. С. Ю. Нарциссовой. – М.: Академия МНЭПУ. – 2020. – 212 с.

5. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

6. Рубцова Н. О. Адаптированный спорт как средство социальной интеграции инвалидов / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин // Открытый мир: науч-практ. семинар по адапт. двигат. активности. – М., 2007 – С. 88 – 91.

## Тема 6. Спорт слепых

**Цель:** получение теоретических и практических знаний проведения и подготовки спортсменов в избранных видах адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

### **Задачи:**

– формирование и развитие у студентов потребности в активных занятиях спортом для гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических и других) способностей;

– обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;

– проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

### **Формируемые компетенции:**

ОПК-9 – Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции

организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-11 – Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.

### **Теоретическая часть.**

Международная федерация спорта слепых (IBSA) – некоммерческая организация, основанная в 1981 году в Париже, Франция. Ранее она была известна как Международная ассоциация спорта слепых. Миссия IBSA – способствовать полной интеграции слепых и слабовидящих людей в общество посредством спорта и поощрять людей с нарушениями зрения заниматься спортом.

Всероссийская федерация спорта слепых представлена через историю российского спорта слепых берет начало с 1896 года, когда в крупных российских городах стали создаваться первые шахматные кружки слепых. Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых (ВОС) с 1930-х годов активно развивает физическую культуру и спорт.

В 1958 году был образован Совет по физической культуре и спорту при ЦП ВОС (на основе которого в 1986 году была создана Федерация спорта слепых), которая позже стала членом Олимпийского комитета России и приобрела статус общероссийской физкультурно-спортивной организации.

Впервые спорт слепых был включен в программу Паралимпийских игр в 1976 году. На VIII летних Паралимпийских играх в Сеуле в 1988 году, где впервые выступали советские спортсмены, сборная СССР целиком состояла из спортсменов ВОС, которые принесли нашей стране первые паралимпийские медали. Всего, начиная с 1988 года, спортсмены Федерации спорта слепых на Паралимпийских играх завоевали 285 медалей, из которых 106 золотых, 88 серебряных и 91 бронзовая.

В последние десятилетия спорт слепых в мире развивается бурными темпами. В 1981 году создается Международная федерация по спорту слепых (IBSA), членом которой в этом же году становится ВОС. С каждым годом

увеличивается число крупных международных соревнований, таких как Всемирные игры IBSA, чемпионаты Европы и мира по различным видам спорта, Всемирная шахматная олимпиада Международной шахматной ассоциации слепых. В 1986 году состоялся первый официальный чемпионат мира по легкой атлетике и плаванию среди незрячих, в котором приняла участие и делегация ВОО. Членами IBSA являются более 100 стран со всех 5 континентов мира.

Цели всероссийской федерации спорта слепых:

1. Создание условий, обеспечивающих возможность эффективного развития вида спорта «спорт слепых», включая массовые формы, физическую реабилитацию, социальную адаптацию и интеграцию в современном обществе инвалидов по зрению в Российской Федерации.

2. Продвижение принципов здорового образа жизни и решение социальных проблем общества средствами физической культуры и спорта.

3. Популяризация спорта слепых и повышение интереса к нему.

4. Обеспечение возможностей для слепых и слабовидящих систематически заниматься физической культурой и спортом, и вести здоровый образ жизни.

5. Усиление спортивного престижа России на международной спортивной арене путем успешных выступлений на международных спортивных соревнованиях на основе строгого соблюдения антидопинговых правил и принципов справедливой игры (Fair Play).

Задачи:

Для достижения указанных целей должны быть решены следующие основные задачи программы:

1) повышение эффективности подготовки спортсменов сборных команд Российской Федерации по виду спорта «спорт слепых» к крупнейшим международным соревнованиям, включая Паралимпийские игры;

2) совершенствование системы подготовки спортивного резерва, вовлечение максимально возможного числа детей,

подростков и молодежи среди инвалидов по зрению в систематические занятия спортом;

3) укрепление системы повышения квалификации тренерских, управленческих, спортивных и других кадров, необходимых для развития спорта слепых;

4) повышение эффективности использования материально-технической базы и развитие инфраструктуры для слепых и слабовидящих, поддержка создания федеральных и региональных центров развития спорта слепых;

5) совершенствование системы и повышение качества организации и проведения российских и международных соревнований, массовых мероприятий, направленных на поддержку и популяризацию спорта слепых;

6) совершенствование нормативной правовой базы, обеспечивающей стабильное развитие вида спорта, включая его массовые формы;

7) развитие системы информационного обеспечения спорта слепых;

8) противодействие использованию допинговых средств и/или запрещенных методов в спорте слепых. Содействие в формировании культуры «нулевой терпимости» к допингу у спортсменов и персонала спортсменов;

9) развитие и укрепление спортивных связей, включая международные.

Для ознакомления с видами адаптивного спорта слепых мы рассмотрим – голбол, шоудаун (настольный теннис для слепых) и дартс.

Голбол – командная игра, исключительно для спортсменов с нарушением зрения. Мяч во время передвижения по полю издает звуки, что позволяет спортсменам ориентироваться на него.

Мяч был разработан австрийцем Гансом Лоренцем и немцем Зеппом Райндле в 1947 году как средство реабилитации слабовидящих ветеранов Второй мировой войны.

Голбол постепенно превратился в соревновательную игру, был показательным видом спорта на Летних Паралимпийских играх 1972 года в Гейдельберге. Мужские соревнования

впервые были включены в программы Паралимпийских игр в 1976 года в Канаде. В 1984 году в программу Паралимпийских игр включены и женские соревнования.

За развитие вида спорта отвечает Международная федерация спорта слепых (IBSA). Раз в четыре года проводятся чемпионаты мира и раз в два года – континентальные чемпионаты.

В России за развитие вида спорта отвечает Всероссийская федерация спорта слепых.

В национальном чемпионате 2023 года приняли участие более 100 спортсменов из 13 регионов страны – 11 мужских и 9 женских команд.

Женская сборная команда России является чемпионом и серебряным призером чемпионатов мира, а также 3-кратными чемпионками и 2-кратными серебряными призерами чемпионата Европы.

Команды состоят из шести игроков, по три спортсмена находятся на поле одновременно.

Матч состоит из 2-х двенадцатиминутных тайма с 3-х минутным перерывом. Цель игры – забросить мяч в ворота противника. В случае одинакового количества успешных бросков назначаются два дополнительных трехминутных перерыва. Если равенство очков сохраняется победитель определяется в серии пенальти.

Во время встречи в зале должна быть абсолютная тишина.

Шоудаун – один из самых массовых, увлекательных и зрелищных видов спорта, в котором стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

У нас в России этой замечательной игрой увлечены многие спортсмены с ограниченными возможностями. Первыми активно заниматься настольным теннисом для слепых начали инвалиды по зрению Калининградской области. Именно здесь в 2014 году впервые в России состоялся первый международный

турнир по настольному теннису среди инвалидов по зрению «Кубок балтийских стран».

Особое место в истории развития российского «Шоудауна» занимает КСРК ВОС. В 2010 году специалистами отдела физкультуры и спорта КСРК ВОС под руководством В.А.Баженова начала проводиться большая работа по развитию и распространению этой замечательной игры в России: были переведены правила и подготовлено первое методическое пособие, закуплены в Германии теннисные столы, стали регулярно проводиться тренировки и соревнования. В дальнейшем было организовано производство отечественного инвентаря и оборудования – теннисных столов, ракеток и шариков.

Дартс для слепых и слабовидящих – адаптированный для незрячих дартс представляет собой классический дартс, в конструкции мишени которого есть звучащее устройство для задания направления броска.

Цель игры в дартс – попасть дротиком в мишень, в секторах которой нанесены числа. Тот, кто попадает в мишень и набирает наибольшее число очков, выигрывает.

Для задания направления броска ассистент незрячего нажимает кнопку, и незрячий слышит звук, помогающий ему определить направление, в котором находится мишень. Источник звука расположен в самой мишени. Кроме того, мишень располагается в специальной кабине, дверцы которой препятствуют порче стен при неудачном броске. Эта игра послужит прекрасным способом для организации досуга. Она способствует развитию у незрячих навыка ориентирования в пространстве.

## **Практическое занятие № 6**

### ***Тема 6. Спорт слепых (6 занятий – 12 часов)***

#### **Законспектировать предоставленные вопросы**

1. Описать вид спорта, правила судейства в мини-футболе для слепых и слабовидящих.

2. Описать вид спорта, правила судейства в голболе для слепых и слабовидящих.

3. Описать вид спорта, правила судейства в шоудаун для слепых и слабовидящих.

4. Описать вид спорта, правила судейства в легкой атлетике для слепых и слабовидящих.

5. Описать вид спорта, правила судейства в горных лыжах для слепых и слабовидящих.

6. Описать вид спорта, правила судейства в дартсе для слепых и слабовидящих.

### **Задание для самостоятельной работы**

#### ***Тема 5. Спорт слепых***

1. Заполнить таблицу по выбранному виду адаптивного спорта слепых с описанием правил судейства.

Таблица 6. по выбранному виду адаптивного спорта слепых с описанием правил судейства.

Вид спорта / федерация / основная цель	Зачет (личный, командный, количество атлетов)	Правила судейства	Классификация спортсменов

2. Подготовить ЭССЕ по выбранному виду адаптивного спорта слепых.

3. Сдать практические навыки по игре Голбол, шоудаун и дартс.

Сдача разметки в голболе для лиц с нарушением зрения.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по настольному теннису для лиц с нарушением зрения.

Правила судейства и проведения соревнований по настольному теннису для лиц с нарушением зрения.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по голболу для лиц с нарушением зрения.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по мини-футболу для лиц с нарушением зрения.

Сдача навыка судейства в соревнованиях по мини-футболу для лиц с нарушением зрения.

Сдача навыка судейства в соревнованиях по голболу для лиц с нарушением зрения.

Сдача навыка судейства в соревнованиях по дартсу для лиц с нарушением зрения.

### **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 9 января 2023 г. № 3 «Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов» – <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-09012023-n-3-ob-utverzhenii/>

2. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 314 с.

3. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина ; под редакцией С. А. Луценко. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с.

4. Евсеев, С. П. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации / С. П. Евсеев // Олимпийское движение и социальные процессы: X Юбилейная Всероссийская научно-практическая конференция, Материалы. – М.: Сов. спорт, 2001. – С. 40 – 42.

5. Нарциссова, С. Ю. Адаптивный спорт: развитие и организация: учебное пособие / С. Ю. Нарциссова, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова, Т. П. Высоцкая, А. Г. Ростеванов, С. П. Голубничий. Под общ. ред. С. Ю. Нарциссовой. – М.: Академия МНЭПУ. – 2020. – 212 с.

6. Рубцова, Н. О. Адаптированный спорт как средство социальной интеграции инвалидов / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин // Открытый мир: науч-практ. семинар по адапт. двигат. активности. – М., 2007 – С. 88 – 91.

## **Тема 7. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями**

**Цель:** получение теоретических и практических знаний проведения и подготовки спортсменов в избранных видах адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

### **Задачи:**

– формирование и развитие у студентов потребности в активных занятиях спортом для гармоничного, разностороннего развития, совершенствования как физических, так и духовных (интеллектуальных, нравственных, эстетических и других) способностей;

– обеспечивать освоение новых способов реализации основных видов жизнедеятельности человека, исходя из его оставшихся функций;

– проводить комплекс мероприятий по оздоровлению и отдыху организма человека.

### **Формируемые компетенции:**

ОПК-9 – Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-11 – Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте.

### **Теоретическая часть.**

Специальная Олимпиада дает людям с интеллектуальными особенностями большие возможности для здоровой, активной, полноценной жизни. Не только наша организация способна помочь им в этом. С 2012 года в нашей

стране функционирует Федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН).

Основная задача федерации – развитие спорта высших достижений среди особенных людей. Несмотря на то, что эта организация имеет ряд схожих с нашим движением особенностей, есть и значительные отличия.

Федерация спорта ЛИН России является национальным членом Международной спортивной Федерации для лиц с нарушениями интеллекта (VIRTUS). Так же, как и Специальная Олимпиада России, эта организация – представитель международного движения. У него также, как у Специальной Олимпиады, есть свои региональные отделения. К сегодняшнему дню их число превысило 40.

Обе организации работают по четко прописанным правилам, которым строго следуют все участники, включая атлетов. И в этом для них нет никаких поблажек.

И Специальная Олимпиада России и Федерация спорта ЛИН России прежде всего используют движение, как фактор воздействия на человека.

Спортсмены Федерации спорта ЛИН принимают участие в Паралимпийских играх. Президент Федерации спорта ЛИН Сергей Петрович Евсеев отмечает, что для спортсменов Федерации спорта ЛИН там предусмотрено всего 4% от всех медалей. Разыгрывается 21 комплект из более чем 500 наград. При этом, по статистике Всемирной организации здравоохранения, лиц с интеллектуальными нарушениями в мире гораздо больше, чем лиц с нарушением слуха или зрения.

В Федерации спорта ЛИН и Специальной Олимпиаде есть утвержденный список дисциплин, в которых атлеты стараются проявить себя, соревнуются и побеждают. Оба спортивных движения имеют в этом перечне одни и те же виды адаптивного спорта, в который спортсмены играют по одинаковым правилам. Например, плавание в бассейне, легкая атлетика, теннис, бочче, флорбол.

Легкая атлетика самый медалеемкий вид спорта в программе Паралимпийских игр. В соревнованиях по легкой атлетике принимают участие спортсмены с поражением опорно-

двигательного аппарата, нарушением зрения и интеллектуальными нарушениями. Спортсмены соревнуются в соответствии с их функциональной классификацией в беговых дисциплинах на короткие, средние и длинные дистанции, метаниях диска, копья, булавы, толкании ядра, прыжках в высоту и в длину, а так же тройном прыжке.

В России легкая атлетика развивается более чем в 50 субъектах страны. Ежегодно проходят национальные чемпионаты и первенства.

На XVI Паралимпийских летних играх в г. Токио (Япония) 1142 спортсмена из 155 стран разыграли 167 комплектов медалей.

На Играх в Токио легкоатлеты из России завоевали 38 медалей: 12 золотых, 13 серебряных и 13 бронзовых.

11 спортсменов поднялись на верхнюю ступень пьедестала почета. 2-кратным чемпионом стал Дмитрий Сафронов; чемпионами – Муса Таймазов, Владимир Свиридов, Антон Кулятин, Галина Липатникова, Евгений Торсунов, Антон Прохоров, Денис Гнездилов, Александр Яремчук, Альберт Хинчагов и Андрей Вдовин.

На Паралимпийских Играх 2024 года в Париже (Франция) 584 мужчины и 458 женщин разыграют 1069 комплектов 164 комплектов медалей.

В Специальной Олимпиаде список развиваемых дисциплин длиннее. Сюда, наряду с привычными для Федерации спорта ЛИН спортивными дисциплинами, входят и специфические. Среди них – бочче. В Италии распространен похожий вид спорта, бочча, им занимаются лица с поражением опорно-двигательного аппарата. Но бочче значительно отличается от него.

В СО также есть боулинг и флорбол (этот вид спорта похож на хоккей с мячом, но играют в него в спортзале, что упрощает требования – не надо заливать каток), хоккей на полу (наподобие хоккея с мячом, но в него играют загнутыми клюшками и мячом, а здесь используется другой инвентарь). Наше движение также развивает гольф, но он более популярен за рубежом. Гребля на байдарках, флорбол, хоккей на полу

и т. д. представлены только в Специальной Олимпиаде. Также в нашем течении есть плавание на открытой воде, в Федерации спорта ЛИН атлеты плавают только в бассейне. И, конечно, «чисто специмпийское изобретение» – бег на снегоступах.

### **Практическое занятие № 7**

#### ***Тема 7. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (4 занятия – 8 часов)***

##### **Законспектировать предоставленные вопросы**

1. Описать вид спорта, правила судейства в плавании для лиц с ЛИН.
2. Описать вид спорта, правила судейства в теннисе для лиц с ЛИН.
3. Описать вид спорта, правила судейства в легкой атлетике
4. Описать вид спорта, правила судейства в бочке для лиц с ЛИН.

##### **Задание для самостоятельной работы**

#### ***Тема 5. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями***

1. Заполнить таблицу по выбранному виду адаптивного спорта лиц с интеллектуальными нарушениями с описанием правил судейства.

Таблица 7. По выбранному виду адаптивного спорта ЛИН с описанием правил судейства.

Вид спорта / федерация / основная цель	Зачет (личный, командный, количество атлетов)	Правила судейства	Классификация спортсменов

2. Подготовить ЭССЕ по выбранному виду адаптивного спорта ЛИН.

3. Сдать практические навыки по игре Бочче, флорболу, теннису и легкой атлетике.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по бочче для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по флорболу для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Построение и проведения занятия (план-конспект занятия) по одному из выбранных видов физкультурно-оздоровительной работы для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Проведение физкультминутки и физкультпаузы для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Проведение подвижной игры для лиц с интеллектуальными нарушениями.

### **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

1. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 5 мая 2010 г. № 420/1 «Об утверждении порядка формирования перечня физкультурно-спортивных организаций и образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов и использующих для обозначения юридического лица (в фирменном наименовании) наименования «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic», «Paralympic» и образованные на их основе слова и словосочетания без заключения соответствующего договора с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом или уполномоченными ими организациями». Приказ зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 7 июля 2010 г. –

<https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsportturizma-rf-ot-05052010-n-4201/>

2. Адаптивная физическая культура: методические рекомендации / сост. Кочеткова Т. Н. – Лесосибирск : Лесосибирского педагогического института филиала Сибирского федерального университета, 2013. – 24 с.

3. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 314 с.

4. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие. / С. И. Веневцев. – М.: Издательство Советский спорт, 2004. – 96 с.

5. Евсеев, С. П. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации / С. П. Евсеев // Олимпийское движение и социальные процессы: X Юбилейная Всероссийская научно-практическая конференция, Материалы. – М.: Сов. спорт, 2001. – С. 40 – 42.

6. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

7. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. – Омск: Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2016. – 112 с.

**Система оценивания учебных достижений студентов  
очной / заочной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество баллов</b>	
	<b>ОФО</b>	<b>ЗФО</b>
<b>5 семестр, 9 триместр</b>	<b>ОФО</b>	<b>ЗФО</b>
Устные и письменные ответы на практических занятиях	6	8
Самостоятельная работа	24	20
<b>Итого за семестр / триместр:</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
<b>6 семестр, 10 триместр</b>	<b>ОФО</b>	<b>ЗФО</b>
Устные и письменные ответы на практических занятиях	16	16
Самостоятельная работа	24	26
Зачет	30	30
<b>Итого за семестр / триместр:</b>	<b>70</b>	<b>72</b>
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### **РАЗДЕЛ 3. МАТЕРИАЛЫ К ЗАЧЕТУ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

#### **Материалы к проведению тестирования по дисциплине «Адаптивный спорт»**

Проведение тестирования по пройденному материалу:

**Типовое тестовое задание:**

**1. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?**

- а) 1924;
- б) 1944;
- в) 1964.

**2. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:**

- а) с нарушением интеллекта;
- б) с различными физическими недостатками;
- в) трансплантанты;
- г) с патологией дыхательных путей.

**3. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?**

- а) 1924;
- б) 1963;
- в) 1983.

**4. К видам физической реабилитации инвалидов относятся (укажите 2 правильных ответа):**

- а) социальная;
- б) педагогическая;
- в) медицинская;
- г) физическая;
- д) психологическая.

**5. В каком году была создана Международная федерация – организация спорта для людей с нарушением интеллекта «Спешил Олимпикс»?**

- а) 1960;
- б) 1968;
- в) 1988.

**6. Укажите что не является основным направлением адаптивного спорта:**

- а) специальное Олимпийское движение;
- б) Всемирные игры глухих;
- в) специальное Европейское движение.

**7. В каком году была создана Международная спортивная и оздоровительная ассоциация людей с церебральным параличом?**

- а) 1964;
- б) 1970;
- в) 1978.

**8. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:**

- а) адаптивной двигательной рекреации;
- б) адаптивной физической реабилитации;
- в) адаптивного физического воспитания.

## Вопросы к зачету очной и заочной форм обучения

1. Адаптивный спорт понятие и сущность.
2. Цели и задачи адаптивного спорта.
3. Направления адаптивного спорта.
4. Медицинские показания для занятий адаптивным спортом.
5. Социализация инвалидов при помощи адаптивного спорта.
6. Психоэмоциональная коррекция при помощи адаптивного спорта.
7. Адаптивный спорт в системе реабилитации.
8. Виды адаптивного спорта в соответствии с нозологией заболеваний.
9. Особенности проведения соревнований для различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
10. История образования Паралимпийского движения.
11. Международные спортивные комитеты, развитие и деятельность.
12. История формирования соревновательных видов спорта в паралимпийском движении.
13. Нозологические группы спортсменов паралимпийцев.
14. Разделение на классы по степени тяжести и нозологии инвалидности спортсменов с инвалидностью.
15. Периоды формирования Паралимпийских игр.
16. Первый период формирования Паралимпийских игр его хронология и особенности.
17. Второй период формирования Паралимпийских игр его хронология и особенности.
18. Третий период формирования Паралимпийских игр его хронология и особенности.

19. Стрельба из лука описать классы спортсменов.
20. Стрельба из лука описать правила судейства.
21. Легкая атлетика описать классы спортсменов.
22. Легкая атлетика описать правила судейства.
23. Легкая атлетика описать отдельные дисциплины в спортивном направлении.
24. Баскетбол описать правила судейства.
25. Баскетбол описать классы спортсменов.
26. Метание дисков описать классы спортсменов.
27. Метание дисков описать правила судейства.
28. Фехтование сидя описать классы спортсменов.
29. Фехтование описать правила судейства.
30. Бильярд описать классы спортсменов.
31. Бильярд описать правила судейства.
32. Флорбол описать классы спортсменов.
33. Флорбол описать правила судейства.
34. Мини-футбол описать классы спортсменов.
35. Мини-футбол описать правила судейства.
36. Плавание описать классы спортсменов.
37. Плавание описать правила судейства.
38. Настольный теннис виды для различных классов спортсменов.
39. Настольный теннис описать правила судейства.
40. Пауэрлифтинг описать классы спортсменов.
41. Пауэрлифтинг описать правила судейства.
42. Голбол описать классы спортсменов.
43. Голбол описать правила судейства.
44. Стрельба пулевая описать классы спортсменов.
45. Стрельба пулевая описать правила судейства.
46. Волейбол сидя описать классы спортсменов.
47. Волейбол сидя описать правила судейства.
48. Бочче описать классы спортсменов.
49. Бочче описать правила судейства.

50. Велосипедный спорт описать классы спортсменов.
51. Велосипедный спорт описать правила судейства.
52. Конный спорт описать классы спортсменов.
53. Конный спорт описать правила судейства.
54. Регби на колясках описать классы спортсменов.
55. Регби на колясках описать правила судейства.
56. Академическая гребля описать классы спортсменов.
57. Академическая гребля описать правила судейства.
58. Парусный спорт описать классы спортсменов.
59. Парусный спорт описать правила судейства.
60. Лыжный спорт описать классы спортсменов.
61. Лыжный спорт описать правила судейства.
62. Биатлон описать классы спортсменов.
63. Биатлон описать правила судейства.
64. Горные лыжи описать классы спортсменов.
65. Горные лыжи описать правила судейства.
66. Хоккей сидя описать классы спортсменов.
67. Хоккей сидя описать правила судейства.
68. Керлинг описать классы спортсменов.
69. Керлинг описать правила судейства.
70. Конькобежный спорт описать классы спортсменов.
71. Конькобежный спорт описать правила судейства.

## Методические указания по подготовке к практическим и самостоятельным занятиям

### *Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план семинарского занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;

- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках, учебных пособиях и дополнительной литературе;

- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;

- продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;

- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, учебных пособий, дополнительной литературы;

- пользуясь списками основной и дополнительной литературы, **законспектируйте** ответы на вопросы плана практических занятий (в рукописном виде);

- если Вы пользуетесь материалами из Интернета, убедитесь, что источником информации является научная литература;

- соотносите найденный материал с формулировками вопросов плана для обсуждения на практических занятиях.

### *Требования по подготовке к тестированию*

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;

б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.;

в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;

г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;

д) если Вы встретили трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце;

е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

### *Требования к выполнению самостоятельной работе студентов*

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время. Настоящие методические указания позволят студентам овладеть профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности и

направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

*Требования к оформлению доклада с презентацией по темам самостоятельной работы*

Произнесение доклада в течение 5 – 7 минут, должно сопровождаться показом слайдов презентации.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Формулировка темы доклада (она должна быть не только актуальной, но и оригинальной, интересной по содержанию). Актуальность выбранной темы (чем она интересна, в чем заключается ее важность, почему учащимся выбрана именно эта тема). Анализ литературных источников (рекомендуется использовать данные за последние 5 лет).

Презентация выполняется в Microsoft PowerPoint. Количество слайдов должно быть не менее 10. Первый слайд обязательно должен содержать данные о теме и студенте выполнившим работу. Последний слайд отображает выводы по теме. Остальные должны отображать выбранную тему. Слайды могут состоять из текста, изображений, картинок, диаграмм или таблиц. Изложение материала должно быть связным, последовательным, доказательным.

*Требования к оформлению рефератов по темам самостоятельной работы*

Выполняется на компьютере (кегль Times New Roman, шрифт 14) межстрочный интервал 1,5; поля: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1; абзац – 1,25. Сноски источников на списки литературы. Таблицы и рисунки вставляются в текст работы, заголовок таблицы надо размещать над табличным полем; рисунки подписываются внизу. При включении в реферат нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна сплошная нумерация страниц сверху страницы, справа. Номер страницы не ставится на титульном листе. Объем реферата до 15 страниц.

Работа должна содержать: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение и список использованных источников.

Вступление: актуальность темы, анализ литературных источников по авторам.

Основная часть: состоит из нескольких разделов, постепенно раскрывающих тему. Возможно использование иллюстрации (графики, диаграммы, фотографии, карты, рисунки). Если необходимо, для обоснования темы используется ссылка на источники с доказательствами, взятыми из литературы (цитирование авторов, указание цифр, фактов, определений). Изложение материала должно быть связным, последовательным, доказательным. Способ изложения материала для реферата должен носить конспективный или тезисный характер.

Заключение: подводятся итоги, формулируются главные выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы, предлагаются самые важные практические рекомендации.

#### *Требования к оформлению доклада*

Выполняется на компьютере (кегель Times New Roman, шрифт 14) межстрочный интервал 1,5; поля: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1; абзац – 1,25.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Формулировка темы доклада (она должна быть не только актуальной, но и оригинальной, интересной по содержанию). Актуальность выбранной темы (чем она интересна, в чем заключается ее важность, почему учащимся выбрана именно эта тема). Анализ литературных источников (рекомендуется использовать данные за последние 5 лет). Основная часть включает разбор выбранной тематики различными авторами, и отношение или доказательство собственных идей студентов по теме доклада. В заключительной части автор формулирует выводы.

### *Требования к оформлению проекта*

Выполняется на компьютере (кегель Times New Roman, шрифт 14) межстрочный интервал 1,5; поля: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1; абзац – 1,25. Сноски источников на списки литературы. Таблицы и рисунки вставляются в текст работы, заголовок таблицы надо размещать над табличным полем; рисунки подписываются внизу. При включении в реферат нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна сплошная нумерация страниц сверху страницы, справа. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТ 7.0.5 2008. Графические материалы выполняются в формате: таблицы создаются с помощью MS Word или MS Excel. Таблицы нумеруются арабскими цифрами последовательно, по порядку упоминания в тексте. При наименовании таблицы слово «Таблица» и соответствующий ей номер выравниваются по правому краю. Точка в конце не ставится. Название таблицы дается на следующей строке после номера таблицы. Точка в конце не ставится. Название выделяется полужирным шрифтом и выравнивается по центру; рисунки обязательно нумеруются и подписываются. Номер (например, Рис.1) и название указывается под рисунком.

Номер страницы не ставится на титульном листе. Объем проекта до 25 страниц.

Работа должна содержать: титульный лист, оглавление, введение, основную часть, заключение и список использованных источников.

### *Требования к оформлению ЭССЭ по темам самостоятельной работы*

Выполняется на компьютере (кегель Times New Roman, шрифт 14) межстрочный интервал 1,5; поля: верхнее, нижнее – 2; правое – 3; левое – 1; абзац – 1,25. Сноски источников на списки литературы. Таблицы и рисунки вставляются в текст работы, заголовок таблицы надо размещать над табличным полем; рисунки подписываются внизу. При включении в ЭССЭ нескольких таблиц и/или рисунков их нумерация обязательна. Обязательна сплошная нумерация страниц сверху страницы,

справа. Номер страницы не ставится на титульном листе. Структурные компоненты должны включать в себя: актуальность, теоретическую часть проблемы и в заключении собственное отношение к рассматриваемой проблеме. Объем ЭССЭ от 5 до 10 страниц.

*Методические рекомендации по разбору таблиц*

Таблица развитие одного из видов адаптивного спорта, для заполнения таблицы необходимо определиться с видом спорта о котором будете вносить данные в таблицу. Ознакомьтесь с историей формирования и развития выбранного вида адаптивного спорта, в графы таблицы вставьте важные на Ваш взгляд даты с описанием проведения соревнований, создание федераций по выбранному виду адаптивного спорта.

Таблица 1. Историческое развитие одного из видов адаптивного спорта.

Вид спорта	Проведение соревнований	Создание федерации	Паралимпийские игры (в которых появился и в которых проходили выступления)

Таблица. Развитие одного из видов адаптивного спорта в России. По избранному виду необходимо заполнить в таблице Основные даты формирования данного вида адаптивного спорта (федерации, проведение соревнований и т.д.).

Таблица 2. Развитие «...» одного из видов спорта в России.

Основные даты в формировании вида спорта (формирование федерации, проведение и участие в соревнованиях)	Результаты

Таблица по выбранному виду адаптивного спорта заполняется в отдельные колонки вид спорта, федерация в которой проводятся соревнования и основная цель, далее рассматривается зачет (личный или командный), основные правила судейства и методика выполнения упражнений или движений соревновательной деятельности.

Таблица 3. По выбранному виду адаптивного спорта.

Вид спорта / федерация / основная цель	Зачет (личный, командный, количество атлетов)	Правила судейства	Методика выполнения упражнений (движения)

Таблица по выбранному виду адаптивного спорта с полной квалификацией допускаемых к соревновательной деятельности спортсменов. Заполняется по аналогии таблицы 3, спортсменов обязательно вписываются классификация в буквенных или цифровых обозначениях (приложение 2).

Таблица 4. По выбранному виду адаптивного спорта с полной квалификацией допускаемых к соревновательной деятельности спортсменов.

Вид спорта	Классификация спортсменов	Нозологические и функциональные особенности спортсмена

Таблица по выбранному виду адаптивного спорта лиц с ПОДА заполняется в отдельные колонки вид спорта, федерация в которой проводятся соревнования и основная цель, далее рассматривается зачет (личный или командный), основные правила судейства и классификация спортсменов в буквенных или цифровых обозначениях (приложение 2).

Таблица 5. По выбранному виду адаптивного спорта лиц с ПОДА с описанием правил судейства.

Вид спорта / федерация / основная цель	Зачет (личный, командный, количество атлетов)	Правила судейства	Классификация спортсменов

Таблица по выбранному виду адаптивного спорта слепых заполняется в отдельные колонки вид спорта, федерация в которой проводятся соревнования и основная цель, далее рассматривается зачет (личный или командный), основные правила судейства и классификация спортсменов в буквенных или цифровых обозначениях (приложение 2).

Таблица 6. по выбранному виду адаптивного спорта слепых с описанием правил судейства.

Вид спорта / федерация / основная цель	Зачет (личный, командный, количество атлетов)	Правила судейства	Классификация спортсменов

Таблица по выбранному виду адаптивного спорта лиц с ЛИН заполняется в отдельные колонки вид спорта, федерация в которой проводятся соревнования и основная цель, далее рассматривается зачет (личный или командный), основные правила судейства и классификация спортсменов в буквенных или цифровых обозначениях (приложение 2).

Таблица 7. По выбранному виду адаптивного спорта ЛИН с описанием правил судейства.

Вид спорта / федерация / основная цель	Зачет (личный, командный, количество атлетов)	Правила судейства	Классификация спортсменов

## **Методические обеспечение для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья**

Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Рабочая программа дисциплины «Адаптивный спорт» адаптируется для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья путем дозирования нагрузок и (или) проведения занятий теоретического характера, в том числе оценки образовательных результатов при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации и дополняется следующими особенностями при ее освоении:

1. Используются образовательные технологии с учетом их адаптации для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья:

<b>Образовательные технологии</b>	<b>Цель</b>	<b>Адаптированные методы</b>
Проблемное обучение	Развитие познавательной способности, активности, творческой самостоятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Поисковые методы, постановка познавательных задач с учетом индивидуального социального опыта и особенностей лиц с ОВЗ или инвалидностью
Концентрированное обучение	Создание блочной структуры учебного процесса, наиболее отвечающей особенностям здоровья лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы, учитывающие динамику и уровень работоспособности лиц с ОВЗ или инвалидностью
Модульное обучение	Гибкость обучения, его приспособление к индивидуальным потребностям лиц с ОВЗ или инвалидностью	Индивидуальные методы обучения: индивидуальный темп и график обучения с учетом уровня базовой подготовки лиц с ОВЗ или инвалидностью
Дифференцированно	Создание оптимальных	Методы

е обучение	условий для выявления индивидуальных интересов и способностей лиц с ОВЗ или инвалидностью	индивидуального личностно ориентированного обучения с учетом ОВЗ и личностных психолого-физиологических особенностей
Развивающее обучение	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидов в различные виды деятельности, развитие сохранных возможностей
Социально-активное, интерактивное обучение	Моделирование предметного и социального содержания учебной деятельности лиц с ОВЗ или инвалидностью	Методы социально-активного обучения, игровые методы с учетом социального опыта лиц с ОВЗ или инвалидностью
Рефлексивное обучение, развитие критического мышления	Интерактивное вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в групповой образовательный процесс	Интерактивные методы обучения, вовлечение лиц с ОВЗ или инвалидностью в различные виды деятельности, создание рефлексивных ситуаций по развитию адекватного восприятия собственных особенностей

Образовательные технологии применяются как с использованием универсальных, так и специальных информационных и коммуникационных средств, в зависимости от вида и характера ограниченных возможностей здоровья или инвалидностью обучающихся.

При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья используются следующие специальные приемы:

1) приемы, обеспечивающие доступность учебной информации (рельефное письмо и осязательное чтение для обучающихся с нарушениями зрения, дозированность учебной нагрузки и др.);

2) специальные приемы организации обучения (алгоритмизация учебной деятельности с учетом особенностей нарушения, специфика структурного построения занятий, и др.);

3) логические приемы переработки учебной информации (конкретизация, установление аналогий по образцам, обобщение по доступным признакам изучаемых объектов и явлений и др.);

4) использование технических средств, специальных приборов и оборудования (технические средства по перекодированию зрительной и слуховой информации в доступные для сохраненных анализаторов сигналы, использование приборов, усиливающих зрительную, тактильную, слуховую и др. информацию).

Формы и виды контактной работы для обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья устанавливаются индивидуально для каждого обучающегося или при возможности для нескольких обучающихся. Выбор форм и видов контактной и самостоятельной работы для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, на компьютере или с использованием иной техники, в форме тестирования) При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

К реализации дисциплины (модуля), в том числе к процедуре оценки уровня сформированности компетенций (в соответствии с запросами обучающихся) могут привлекаться ассистенты, специалисты по специальным техническим и программным средствам.

При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается возможность приема и передачи информации в доступных для них формах:

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для слабовидящих обучающихся предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями зрения предполагает использование технических средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в учебных аудиториях предусмотрено выделенное место с возможностью беспрепятственного к нему доступа на инвалидной коляске.

Использование оценочных средств для определения уровня сформированности компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов проводится с учетом индивидуальных особенностей восприятия, переработки материала, выполнения заданий. Материалы оценочных средств при необходимости представляются обучающимся в печатном и (или) электронном, и (или) аудиоформате, т.е. в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

***Для лиц с нарушениями зрения:***

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

***Для лиц с нарушениями слуха:***

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

***Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:***

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

## Заключение

Представленные методические рекомендации (указания) по освоению дисциплины «Адаптивный спорт» бакалавриата очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) позволяют освоить теоретико-методологические, практико-ориентированные знания, умения и опыт в области применения различных видов адаптивного спорта и место его, как вида адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

Социализация через состязательность, или соревновательность, является важнейшим фактором самосознания (рефлексии), который не мыслим без сопоставления человеком себя с другим человеком. Нельзя сказать о себе что-либо определенное, идентифицировать самого себя, не соотнеся себя с иным субъектом, носителем такого же качества или такой же способности.

В истории спорта, в том числе адаптивного, дает немало ярких примеров нравственного поведения спортсменов в духе принципов честной игры. А это имеет неопределимое значение в деле воспитания детей и молодежи, формирования у них чувства «скромности победителя» и «достоинства побежденного».

Осознание диалектически противоречивого характера социального потенциала адаптивного спорта, является важным этапом познания сущности данного явления и основанием для разработки целой системы воспитательных мероприятий для увеличения положительных и минимизации отрицательных эффектов при его использовании в работе с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При освоении дисциплины «Адаптивный спорт» студенты осваивают теоретические (знаниевые), практические и научно-исследовательские навыки.

## Библиографический список

1. Приказ Министерства спорта РФ от 9 января 2023 г. № 3 «Об утверждении Методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов» – <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-09012023-n-3-ob-utverzhenii/>

2. Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 5 мая 2010 г. № 420/1 «Об утверждении порядка формирования перечня физкультурно-спортивных организаций и образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов и использующих для обозначения юридического лица (в фирменном наименовании) наименования «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic», «Paralympic» и образованные на их основе слова и словосочетания без заключения соответствующего договора с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом или уполномоченными ими организациями». Приказ зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 7 июля 2010 г. – <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsportturizma-rf-ot-05052010-n-4201/>

3. Адаптивная физическая культура: методические рекомендации / сост. Кочеткова Т. Н. – Лесосибирск : Лесосибирского педагогического института филиала Сибирского федерального университета, 2013. – 24 с.

4. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 314 с.

5. Арнст, Н. В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта : учеб. пособие / Н. В. Арнст – Красноярск – СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2020. – 94 с.

6. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина ; под редакцией С. А. Луценко. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с.

7. Веневцев, С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: методическое пособие / С. И. Веневцев. – М.: Издательство Советский спорт, 2004. – 96 с.

8. Горелик, В. В. История адаптивной физической культуры : учеб. пособие / В. В. Горелик, В. А. Рева. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.

9. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические рекомендации) / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 46 с.

10. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера / С. П. Евсеев. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – 600 с.: ил.

11. Евсеев, С. П. Олимпийское, паралимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации / С. П. Евсеев // Олимпийское движение и социальные процессы: X Юбилейная Всероссийская научно-практическая конференция, Материалы. – М.: Сов. спорт, 2001. – С. 40 – 42.

12. Евсеев, С. П. Проблемы классификации в адаптивном спорте. / С. П. Евсеев. – СПб, 2006 – 218 с.

13. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах: учебное пособие для студентов / А. Х. Марданов, И. Ш. Мутаева, И. Е. Коновалов, Н. Н. Селиверстова; под редакцией А. Г. Мухаметшин. – Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011. – 132 с.

14. Нарциссова, С. Ю. Адаптивный спорт: развитие и организация: учебное пособие / С. Ю. Нарциссова, С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова, Т. П. Высоцкая, А. Г. Ростеванов, С. П. Голубничий. Под общ. ред. С. Ю. Нарциссовой. – М.: Академия МНЭПУ. – 2020. – 212 с.

15. Основы антидопингового обеспечения спорта / Е. Е. Ачкасов, Э. И. Безуглов, Л. В. Веселова, А. В. Зуева, Е. С. Корнеева. – М.: Человек, 2019. – 288 с.

16. Основы антидопингового обеспечения спорта / Коллектив авторов. – М.: Человек, 2019. – 288 с., ил.

17. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. – М: Олимпия Пресс, 2006. – 224 с.

18. Рубцова, Н. О. Адаптированный спорт как средство социальной интеграции инвалидов / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин // Открытый мир: науч-практ. семинар по адапт. двигат. активности. – М., 2007 – С. 88 – 91.

19. Физическая культура и спорт в современном обществе : сборник статей / В. С. Беляев, С. И. Филимонова, Д. Б. Астахов [и др.] ; под редакцией В. С. Беляев, С. И. Филимонова. – Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. – 232 с.

20. Харченко, Л. В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями : учебное пособие / Л. В. Харченко, Т. В. Синельникова, В. Г. Турманидзе. – Омск: Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2016. – 112 с.

## Приложения

### Приложение 1

#### Хронология развития Международного Паралимпийского комитета и летних и зимних Паралимпийских игр.

Год	Событие
1944	Доктор Людвиг Гуттманн основал Центр травм позвоночника в больнице Сток-Мандевилль
1948	29 июля, в день церемонии открытия Олимпийских игр 1948 года в Лондоне, доктор Людвиг Гуттманн организовал первые соревнования для спортсменов-колясочников, которые он назвал Играм в Сток-Мандевилле, важной вехой в истории Паралимпийских игр. В них участвовали 16 раненых военнослужащих и женщин, которые принимали участие в стрельбе из лука
1952	Голландские бывшие военнослужащие отправились в Англию, чтобы соревноваться с британскими спортсменами, и это привело к учреждению Международных игр в Сток-Мандевилле
1955	Голландские бывшие военнослужащие отправились в Англию, чтобы соревноваться с британскими спортсменами, и это привело к учреждению Международных игр в Сток-Мандевилле
1960	Летние Паралимпийские игры в Риме – 400 спортсменов из 23 стран; 57 соревнований в 8 видах спорта. Эти игры стали известны как 1-е летние Паралимпийские игры и были 9-м Международными играми в Сток-Мандевилле. Игры проводились после Олимпийских игр в Риме и проходили в тех же местах
1960	Учрежден Международный комитет игр в Сток-Мандевилле (ISMGC)
1962	Международная спортивная организация инвалидов (IOSD) была создана для оказания помощи инвалидам по зрению, инвалидам с ампутированными конечностями, лицам с церебральным параличом и парализованными нижними конечностями, которые не имели права участвовать в Международных играх в Сток-Мандевилле
1964	Летние Паралимпийские игры в Токио – 375 спортсменов из 21 страны; 144 соревнования в 9 видах спорта. В программу добавлена тяжелая атлетика. Церемония открытия состоялась перед 5000 зрителей
1968	Летние Паралимпийские игры в Тель-Авиве – 750 спортсменов из 29 стран; 181 соревнование в 10 видах спорта. Новые виды спорта включали боулинг на лужайке, женский баскетбол и мужской забег на 100 метров на инвалидных колясках
1972	Летние Паралимпийские игры в Гейдельберге – 984 спортсмена

	из 43 стран; 1987 соревнований в 10 видах спорта. Впервые в программу добавлены соревнования для паралимпийцев. Показательные соревнования для спортсменов с нарушениями зрения. Гейдельберг использовался в качестве Олимпийской деревни в Мюнхене, которая была недоступна, так как была переоборудована в частные апартаменты
1976	Летние Паралимпийские игры в Торонто – 1657 спортсменов из 38 стран; 447 соревнований в 13 видах спорта. Впервые соревновались спортсмены с ампутированными конечностями и слабовидящие в программу добавлены мяч, стрельба и волейбол стоя. Впервые использовались специализированные гоночные инвалидные коляски
1976	Зимние Паралимпийские игры в Эрншельдсвике – 198 спортсменов из 16 стран; 53 соревнования в 2 видах спорта. Первые зимние Паралимпийские игры. Игры продемонстрировали инновации в конструкции лыжного снаряжения с использованием «трехколейных лыж» с использованием костылей. Показательным мероприятием были гонки на санях
1976	Конференция ЮНЕСКО установила право людей с ограниченными возможностями на участие в занятиях спортом и физическим воспитанием
1980	Летние Паралимпийские игры в Арнеме – 1973 спортсменов из 42 стран; 489 соревнований в 12 видах спорта. В программу добавлен волейбол сидя. Москва отказалась от проведения Игр. Спортсмены с церебральным параличом соревнуются впервые. На церемонии открытия присутствовало 12 000 зрителей
1980	Зимние Паралимпийские игры в Гейло – 350 спортсменов из 18 стран; 63 соревнования в 2 видах спорта. Инвалиды с ампутированными конечностями, инвалиды с нарушениями зрения и инвалиды от впервые участвуют в зимних играх
1982	Международный координационный комитет всемирных спортивных организаций инвалидов (ИСС) был создан Международным олимпийским комитетом (МОК) в связи с необходимостью создания единого руководящего органа для управления спортом инвалидов
1984	Летние Паралимпийские игры в Сток-Мандевилле/Нью-Йорк – 1100 спортсменов из 41 страны (Великобритания) и 1800 из 45 стран (США); 903 соревнования в 18 видах спорта. Игры в Нью-Йорке проходили в Университете Хофстра, и были проведены мероприятия для инвалидов с ампутированными конечностями, инвалидов по зрению, спортсменов с церебральным параличом и слабовидящих. Игры в Сток-Мандевилле проводились для спортсменов с поражением спинного мозга. Было решено, что будущие Игры должны

	проводиться в одном городе. в программу добавлены бочча, шоссейный велоспорт и футбол 7 в ряд
1984	Зимние Паралимпийские игры в Инсбруке – 457 спортсменов из 21 страны; 107 соревнований в 3 видах спорта. Спортсмены с церебральным параличом соревнуются впервые
1984	Термин "Паралимпийские игры", утвержденный МОК. Он использовался в преддверии Паралимпийских игр 1988 года в Сеуле
1988	Летние Паралимпийские игры в Сеуле – 3057 спортсменов из 61 страны; 732 соревнования в 16 видах спорта. Во время Игр использовались олимпийские объекты. Впервые спортсмены невысокого роста соревновались в категории les autres. Дзюдо было добавлено в программу, а теннис на инвалидных колясках был демонстрационным видом спорта
1988	Зимние Паралимпийские игры в Инсбруке – 397 спортсменов из 22 стран; 96 соревнований в 4 видах спорта. Соревнования по сидячим лыжам, введенные в спорте горных и северных лыж
1989	22 сентября Международный паралимпийский комитет (МПК) заменил ИСС в качестве руководящего органа паралимпийского движения на канадца Роберта Стедварда в качестве его инаугурационного президента
1992	Летние Паралимпийские игры в Барселоне – 3001 спортсмен из 33 стран: 431 соревнование в 16 видах спорта Теннис на колясках впервые стал медальным видом спорта. Президент МОК Хуан Антонио Самаранч посетил и одобрил Игры. Первые Паралимпийские игры для лиц с умственной отсталостью, проведенные в Мадриде, Испания, сразу после Игр. Финальные игры, организованные ИСС
1992	Зимние Паралимпийские игры в Тине/Альбервиле – 475 спортсменов из 24 стран; 78 соревнований в 3 видах спорта. В программу добавлен биатлон. Показательные соревнования, проводимые для спортсменов с умственной отсталостью в горных и беговых лыжах. Первые зимние игры с общими олимпийскими объектами
1994	Зимние Паралимпийские игры в Лиллехаммере – 492 спортсмена из 31 страны; 133 соревнования в 5 видах спорта. Первые зимние игры, проведенные под контролем МПК, и Игры, согласованные с пересмотренным четырехлетним расписанием зимних Олимпийских игр. В программу соревнований добавлен следж-хоккей
1996	Летние Паралимпийские игры в Атланте – 3259 спортсменов из 104 стран; 508 соревнований в 20 видах спорта. Спортсмены с умственной отсталостью впервые включены на летние игры. в программу были добавлены дисциплины конного спорта

	и велоспорта на треке, а показательным видом спорта стал парусный спорт. МПК впервые официально принимал Игры и взял на себя ответственность за будущие Игры. Первые игры, привлечение всемирную спонсорскую поддержку. 12 000 волонтеров помогли в проведении Игр
1998	Зимние Паралимпийские игры в Нагано – 571 спортсмен из 32 стран; 122 соревнования в 4 видах спорта. Спортсмены с умственной отсталостью впервые включены на зимние игры. Когда интернет был в зачаточном состоянии, на официальном сайте было зарегистрировано 7,7 миллиона посещений во время Игр
2000	Летние Паралимпийские игры в Сиднее – 3881 спортсмен из 122 стран; 551 соревнование в 20 видах спорта. Первые игры, проведенные в Южном полушарии. Соревнования среди женщин были включены в программу по пауэрлифтингу, а регби на инвалидных колясках и парусный спорт впервые стали медальными видами спорта. МОК подписал соглашение о сотрудничестве с МПК, чтобы укрепить их отношения. Впервые Игры были всесторонне освещены международным телевидением. Более 340 000 школьников посетили Паралимпийский спорт и получили представление о нем
2001	Роберта Стедварда сменил бывший британский паралимпиец сэр Филип Крейвен после трех сроков пребывания на посту президента
2001	19 июня МПК и МОК подписали соглашение, которое гарантировало практику «одна заявка, один город», что означает, что один и тот же город будет принимать как Олимпийские, так и Паралимпийские игры
2001	Генеральная ассамблея МПК отстранила спортсменов с умственной отсталостью (ID) от участия в Паралимпийских играх из-за того, что 69% спортсменов, завоевавших медали в соревнованиях с умственной отсталостью на Играх в Сиднее, не прошли правильную проверку личности
2002	Зимние Паралимпийские игры в Солт-Лейк-Сити – 416 спортсменов из 36 стран; 92 соревнования в 5 видах спорта. Организаторы обеспечили всемирное телевизионное освещение, и был высокий спрос на билеты
2003	Руководящий совет МПК одобрил разработку Универсального классификационного кода
2003	МПК подписал Всемирный антидопинговый кодекс и пересмотрел свой Антидопинговый кодекс в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом
2004	17-28 сентября – Летние Паралимпийские игры в Афинах – 3808 спортсменов из 135 стран; 517 соревнований в 19 видах

	спорта. В программу добавлен мини-футбол. Совокупная мировая телевизионная аудитория в 1,8 миллиарда человек смотрит Паралимпийские игры 2004 года в Афинах. Более 3000 журналистов освещали Игры
2006	Зимние Паралимпийские игры в Турине – 477 спортсменов из 39 стран; 58 соревнований в 4 видах спорта. Керлинг на колясках дебютировал на играх. МПК запустил Паралимпийский спорт.TV, онлайн-телеканал, транслировавший во время Игр и привлечший около 40 000 уникальных зрителей из 105 стран
2008	6-17 сентября – Летние Паралимпийские игры в Пекине – 3951 участник из 146 стран; 472 соревнования в 20 видах спорта. В программу была добавлена гребля. 3,8 миллиарда человек во всем мире смотрели Игры по телевидению, а 3,4 миллиона зрителей посетили Игры
2009	Генеральная ассамблея МПК восстановила спортсменов с умственной отсталостью в Паралимпийских играх
2010	Зимние Паралимпийские игры в Ванкувере – 502 спортсмена из 44 стран; 64 соревнования в 5 видах спорта. 230 000 проданных билетов, рекорд для Игр.
2012	Летние Паралимпийские игры в Лондоне – 4237 спортсменов из 164 стран; 503 соревнования в 20 видах спорта. Спортсмены с умственной отсталостью возвращаются на Игры, соревнуясь в легкой атлетике, плавании и настольном теннисе
2012	МПК и МОК подписали новое соглашение о сотрудничестве, которое увеличило финансовую поддержку МОК и гарантировало, что Паралимпийские игры будут проводиться в том же городе и на тех же площадках, что и Олимпийские игры, вплоть до 2020 года
2014	Зимние Паралимпийские игры в Сочи – 541 спортсмен из 45 стран; 72 соревнования в 5 видах спорта. Было продано 316200 билетов, что является самым высоким показателем за всю историю зимних Паралимпийских игр. Пара-сноуборд добавлен в программу. Было продано 316200 билетов, что превысило рекорд Игр в Ванкувере
2016	Летние Паралимпийские игры в Рио-де-Жанейро. Первые игры в Латинской Америке, параканое и паратриатлон добавлены в программу. 30 ноября – МПК официально переименовывает 10 видов спорта, для которых он выступает в качестве международной федерации, со знаком «World Para». В то же время МПК меняет названия трех из этих 10 видов спорта Паралимпийская стрельба становится «стрельбой параспортивной». Следж-хоккей становится «парахоккеем». Танцевальный спорт на инвалидных колясках становится «Паратанцевальным спортом».

2017	Филипа Крейвена сменил бразилец Эндрю Парсонс на посту президента МПК после четырех сроков полномочий
2018	Зимние Паралимпийские игры в Пхенчхане – 569 спортсменов из 49 стран; 80 соревнований в 6 видах спорта, сноубординг был выделен в отдельную дисциплину на 2018 год, с 10 разыгрываниями медалей (в 2014 году два разыгрывания медалей в сноуборде были проведены в рамках программы горных лыж). Российские спортсмены выступали без гимна и флага страны, под нейтральным флагом.
2018	МОК и МПК подписали соглашение, которое возобновило партнерство между двумя организациями к 2032 году.
2021 (2020)	Летние Паралимпийские игры в Токио были перенесены в связи с пандемией COVID-2019. В программу Игр были включены соревнования по бадминтону и тхэквондо, которые заменили парусный спорт и одну из дисциплин паралимпийского футбола. Российские спортсмены выступали без гимна и флага страны, под нейтральным флагом. Россия установила свой рекорд по количеству медалей, взяв 118 наград (36 золотых, 33 серебряных и 49 бронзовых).
2022	Зимние Паралимпийские игры в Пекине.

## Приложение 2

### Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
CP-ISRA (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом)	CP7, CP8	CP5, CP6	CP1, CP2, CP3, CP4
IWAS (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMGF и ISOD	A3, A4, A8, A9, 57, 58	A6, A7, 55, 56	A1, A2, A5, 51, 52, 53, 54
IBSA (международная ассоциация спорта слепых)	B3	B2	B1
CISS (Международный спортивный комитет глухих)	Слабослышащие, полная потеря слуха		
INAS-FID (Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)	+		
SOI (Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц)		+	

## Приложение 3

### Распределение функционально-медицинскими классами и отнесение их к группам инвалидности с учетом нозологии

Группы инвалидности	Класс	Нозологическая группа
III группа	B3	нарушение зрения
	INAS -FID	умственная отсталость выше 60 IQ
	CP7-8	детский церебральный паралич
	классы 57, 58, соревнуются в креслах-колясках	высокая ампутация двух нижних конечностей
	A4	одной нижней конечности ниже коленного сустава
	A3	односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны
	A8	одной верхней конечности ниже локтевого сустава
	A9	одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон)
II группа	B2	нарушение зрения
	INAS -FID	умственная отсталость от 60 до 40 IQ
		нарушение слуха, полная потеря слуха, ахондроплазия (карлики), прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

	CP5-CP6	детский церебральный паралич
	классы 55, 56	спинномозговая травма (передвигающиеся в креслах-колясках)
	A6	Ампутация или порок развития одной верхней конечности выше локтевого сустава
	A9	одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон)
	A5, A7	двусторонняя ампутация предплечий
		прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.
I группа	B1	потеря зрения
	CP1-CP4	детский церебральный паралич (передвигающиеся в креслах-колясках)
	классы 51-54	спинномозговая травма (передвигающиеся в креслах-колясках)
	A1	двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах)
	A2	односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах)
	A5	односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны, двусторонняя ампутация плеч, ампутация четырех

		конечностей
		прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

## Приложение 4

### Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами в различных видах адаптивного спорта

№	Наименование	Группа III	Группа II	Группа I
1	2	3	4	5
1	Армспорт	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6	B1
2	Бадминтон	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
3	Баскетбол, в т.ч. на колясках	4,5 балла, INAS-FID, слабослышащие, глухие	3,0; 3,5; 4,0 балла, SOI	1,0; 1,5; 2,0; 2,5 балла
4	Биатлон	B3, LW2, LW3, LW4, LW6, LW8, слабослышащие, глухие	B2, LW5/7, LW9, LW12	B1, LW10; LW10.5; LW11; LW11.5
5	Бильярд	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
6	Борьба вольная	B3, слабослышащие, глухие	B2	B1
7	Борьба греко-римская	Слабослышащие, глухие		
8	Боулинг	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
9	Бочче	A2, A3, A4, A5, A6,	A1, III, IV,	BC1, BC2,

		A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	V, CP3, CP4, CP5, CP6, SOI	BC3, BC4, I, II
10	Велоспорт	B3, LC1, LC2, LC3, LC4, CP дивизион 4, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, дивизион 2, CP дивизион 3, HC дивизион C, SOI	B1, CP дивизион 1, HC дивизион A, HC дивизион B
11	Водное поло	Слабослышащие, глухие		
12	Волейбол	A, B, C, INAS-FID, слабослышащие, глухие	SOI	
13	Волейбол - пляжный	Слабослышащие, глухие		
14	Волейбол сидя	Спортсмены с ампутациями и прочими поражениями опорно-двигательного аппарата		
15	Гандбол	Слабослышащие, глухие		
16	Гимнастика спортивная	B3, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, SOI	B1
17	Гимнастика художественная	INAS-FID, слабослышащие, глухие	SOI	
18	Гиревой спорт	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
19	Голбол	B3	B2	B1
20	Горные лыжи	B3, LW2, LW3/1, LW3/2, LW4, LW6/8, LW9/1, LW9/2, INAS-FID,	B2, LW1, LW5/7, LW12/2, SOI	B1, LW10, LW11, LW12/1

		слабослышащие, глухие		
21	Городки	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS- FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
22	Гребля академическая	LTA (за исключением спортсменов классов B1, B2)	TA	A
23	Дартс	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	I, II, CP1, CP2, CP3, CP4, 51, 52, 53, 54
24	Дзюдо	B3, слабослышащие, глухие	B2	B1
25	Каратэ	Слабослышащие, глухие		
26	Кёрлинг	A2, A3, A4, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, 57, 58 слабослышащие, глухие	A1, III, IV, V, CP5, CP6, 55, 56 SOI	I, II, CP1, CP2, CP3, CP4, 51, 52, 53, 54
27	Конный спорт	B3, уровень IV, уровень III	B2, уровень II, SOI	B1, уровень I
28	Легкая атлетика Трек Метания	T40, T44, T46, T37, T38, T13, слабослышащие, глухие F40, F44, F46, F37, F38, F13, слабослышащие, глухие	T42, T43, T45, T35, T36, T12, T20, F42, F43, F45, F35, F36, F12, F20, SOI	T51, T52, T53, T54, T32, T33, T34, T11, F51, F52, F53, F54, F55, F56, F57, F58, F32, F33, F34, F11
29	Лыжные гонки	B3, LW2, LW3, LW4, LW6, LW8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, LW5/7, LW9, LW12 SOI	B1, LW10; LW10.5; LW11; LW11.5

30	Парусный спорт	B3, классы 5, 6, 7	B2, класс 4	B1, классы 1, 2, 3
31	Пауэрлифтинг	B3, A3, A4, CP7, CP8, спортсмены с ПОДА, относящиеся к категории "прочие", INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A2, III, IV, V, 55, 56, CP5, CP6, SOI	B1, 53, 54, CP3, CP4
32	Плавание	S13, SB13, SM13, S14, SB14, SM14, S8, S9, S10, SB8, SB9, слабослышащие, глухие	S12, SB12, SM12, S5, S6, S7, SB5, SB6, SB7, SOI	S11, SB11, SM11, SI, S2, S3, S4, B1, SB2, SB3, SB4
33	Регби на колясках	-	2,5; 3,0; 3,5 балла	0,5; 1,0; 1,5; 2,0 балла
34	Сноуборд	Слабослышащие, глухие		
35	Спортивное ориентирование	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
36	Спортивный туризм	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
37	Стрельба из лука	ARST	ARW2	ARW1
38	Стрельба пулевая	B3, A4, CP8, 57, 58, SH 1, слабослышащие, глухие	B2, A3, 55, 56, SH2	B1, A1, A2, 53, 54, SH3
39	Танцы на колясках	-	LWD2	LWD1
40	Теннис настольный, в	TT9, TT10, TT11 (INAS-FID),	TT6, TT7, TT8 SOI	TT1, TT2, TT3, TT4,

	т.ч. на колясках	слабослышащие, глухие		TT5
41	Теннис, в т.ч. на колясках	A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	A1, III, IV, V, CP5, CP6, SOI	Игроки "Quad", I, II, CP1, CP2, CP3, CP4
42	Торбол	B3	B2	B1
43	Тхеквондо	Слабослышащие, глухие		
44	Фехтование в колясках	A	B	C
45	Футбол	INAS-FID, слабослышащие, глухие	SOI	
46	Футбол 5x5			B1
47	Футбол 7x7	CP7, CP8	CP5, CP6	
48	Футбол ампутантов	A2, A4, A6, A8		
49	Футзал	B3, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, SOI	
50	Шахматы	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, 57, 58, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, 55, 56, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, 51, 52, 53, 54, CP1, CP2, CP3, CP4
51	Шашки	B3, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, 57, 58, CP7, CP8, INAS-FID, слабослышащие, глухие	B2, A1, III, IV, V, 55, 56, CP5, CP6, SOI	B1, I, II, 51, 52, 53, 54, CP1, CP2, CP3, CP4

**Приложение 5**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

**Дневник**

посещения самостоятельной работы студентов  
по дисциплине «Адаптивный спорт»

студента/ки \_\_\_\_\_  
\_\_ курса \_\_\_\_ формы обучения \_\_\_\_ семестр  
направления подготовки \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Луганск, 2024

№ п/п	Дата проведения занятия	Название вида адаптивного спорта	Тема занятия	Ф.И.О. подпись проводившего занятие
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

Описание каждого отдельного практического занятия.

№ 1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

№ 2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

№ 3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

№ 4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



---

---

№ 8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

№ 9

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

№ 10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

№ 11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

№ 12

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

№ 13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

№ 14

---

---

---

---

---





**Тестирования  
№ 1**

№ 2

№ 3

№ 4

**Для записей**

**Для записей**

Учебное издание

**КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ**  
**ЕРМОЛЕНКО Александр Викторович,**  
**ПИЛАВОВ Павел Аристович,**  
**МЕЛЕШКО Екатерина Александровна,**  
**БАКУЛЕНКО Александра Александровна**

# **АДАПТИВНЫЙ СПОРТ**

*Методические рекомендации*

В авторской редакции

Подписано в печать 18.06.2024 г. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times New Roman.  
Печать графическая. Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 6,05.  
Тираж 100 экз. Изд. №0098. Заказ № 55.

## **Издатель:**

**Индивидуальный предприниматель Орехов Дмитрий  
Александрович**

291002, г. Луганск, пер. 1-Балтийский, 31  
Контактный телефон: +7(959)138-82-68  
E-mail: [nickvnu@knowledgepress.ru](mailto:nickvnu@knowledgepress.ru)

Издательство ЛГПУ  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»  
ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 291011  
тел.: 50-03-20, +7(857-2) 58-03-20  
e-mail: [knitaizd@mail.ru](mailto:knitaizd@mail.ru)