

**Частное учреждение дополнительного профессионального образования  
«Институт социально-экономического образования»**

«Утверждаю»  
Директор ЧУДПО «ИСЭО»

\_\_\_\_\_ И.В.Брызгалов

«15» сентября 2020 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного профессионального образования  
(профессиональная переподготовка, 75 часов)  
«Адаптивная физическая культура. Тренер-преподаватель»  
(включая старшего)**

Екатеринбург

## **Цель реализации образовательной программы**

Целью данной программы является совершенствование и (или) получение новых компетенций необходимых для по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, спортсменов посредством их физической реабилитации, развития и поддержания спортивного потенциала для достижения высоких спортивных результатов с использованием современных форм, методов и технологий.

## **Планируемые результаты обучения**

Результатом обучения является качественное изменение, в рамках имеющейся квалификации, у обучающихся следующих профессиональных компетенций:

- Контроль готовности занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке.
- Анализ плана и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, корректировка структуры занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом физического состояния занимающихся, наличия специализированного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации
- Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общей физической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) с учетом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма.
- Демонстрация занимающимся комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (технический, физический, тактический и психический элемент) и компенсации недостающих качеств, контроль техники двигательных действий занимающихся.
- Контроль безопасного выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря, организация первой помощи занимающемуся.
- Фиксация контрольных показателей, занимающихся по окончании тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, составление отчетности по результатам проведенного занятия
- создание условий, предупреждающих случаи травматизма во время занятий содействие реализации мероприятий, направленных на организацию и ведение здорового образа жизни.

## Содержание образовательной программы

**Учебный план  
дополнительной профессиональной программы  
(повышения квалификации, 75 часов)  
«Адаптивная физическая культура. Тренер-преподаватель»**

| №  | Наименование тем                                       | Всего, час. | В том числе самостоятельная работа | Форма контроля            |
|----|--|-------------|------------------------------------|---------------------------|
| 1  | Психология управления                                  | 8           | 8                                  | экзамен                   |
| 2  | Менеджмент физической культуры и спорта                | 4           | 4                                  | экзамен                   |
| 3  | Врачебно-педагогический контроль                       | 4           | 4                                  | экзамен                   |
| 4  | Основы специальной педагогики и специальной психологии | 4           | 4                                  | экзамен                   |
| 5  | Адаптивная физическая культура                         | 4           | 4                                  | экзамен                   |
| 6  | Теория и методика спорта                               | 5           | 5                                  | экзамен                   |
| 7  | Физиология спортивной деятельности                     | 9           | 9                                  | экзамен                   |
| 8  | Гигиена тренировочного процесса                        | 7           | 7                                  | экзамен                   |
| 9  | Спортивная медицина                                    | 12          | 12                                 | экзамен                   |
| 10 | Психология спорта                                      | 16          | 16                                 | экзамен                   |
| 11 | Итоговая аттестационная                                | 2           | 2                                  | междисциплинарный экзамен |
|    | <b>ИТОГО</b>   | <b>75</b>   | <b>75</b>                          |                           |

**Учебно-тематический план  
дополнительной профессиональной программы  
(повышения квалификации, 75 часов)  
«Адаптивная физическая культура. Тренер-преподаватель»**

| Порядковый номер | Наименование темы                                      | Вопросы темы  |
|------------------|--|---|
| 1                | Психология управления                                  | Введение в психологию управления. Социально-психологические параметры управленческой деятельности. Стили управления. Мотивация поведения личности. Подбор и оценка персонала. Психологическая природа принятия решений. Психология воздействия и убеждения. Психология успеха и карьерный рост. Социально-психологические параметры управленческой деятельности. Стили управления. Мотивация поведения личности. Подбор и оценка персонала. Психологическая природа принятия решений. Психология воздействия и убеждения. Психология успеха и карьерный рост. |
| 2                | Менеджмент физической культуры и спорта                | Управление экономической единицей отрасли ФКиС. Корпоративная культура организации отрасли ФКиС.  |
| 3                | Врачебно-педагогический контроль                       | Основы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков. Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе с лицами среднего и старшего возраста. Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе   |
| 4                | Основы специальной педагогики и специальной психологии | Теория и история специальной педагогики. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями. Педагогические системы специального образования. Перспективы развития специальной педагогики и специального образования. Общие проблемы специальной психологии. Умственно отсталые дети. Задержка психического развития. Дети с нарушениями слуха. Дети с нарушениями зрения. Дети с церебральным параличом. Слепоглухие дети. Прикладные проблемы специальной психологии.   |

|   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
| 5 | Адаптивная физическая культура     | Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человека. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. Функции адаптивной физической культуры. Принципы адаптивной физической культуры   |
| 6 | Теория и методика спорта           | Основные понятия теории физической культуры. Средства формирования физической культуры личности. Методы формирования физической культуры личности. Принципы занятий физическими упражнениями. Основы обучения двигательным действиям. Общая характеристика физических способностей. Силовые способности и методика их развития. Скоростные способности и методика их развития. Выносливость и методика ее развития. Гибкость и методика ее развития. Координационные способности и методика ее развития.   |
| 7 | Физиология спортивной деятельности | Физиология спорта - учебная и научная дисциплина. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физическая работоспособность спортсмена. Физиологические основы утомления спортсменов. Физиологическая характеристика восстановительных процессов   |
| 8 | Гигиена тренировочного процесса    | Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене. Атмосфера как часть биосферы. Гигиена воздуха. Гигиена воды: химический состав, физические и бактериологические свойства воды. Гигиена почвы. Общие основы личной гигиены. Закаливание. Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена. Гигиена питания. Рациональное питание. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста. Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной |

|    |                     |  |
|----|---------------------|--|
|    |                     | <p>деятельностью. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности</p>  |
| 9  | Спортивная медицина | <p>Основы спортивной медицины. Методы спортивной медицины. Общие понятия о врачебно-педагогическом контроле. Исследование и оценка физического развития и функционального состояния занимающихся. Спортивные травмы и их профилактика. Доврачебная медицинская помощь и ее организация. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований. Охрана здоровья детей и женщин, занимающихся физкультурой и спортом. Восстановление спортивной формы. Реабилитация спортсменов – инвалидов.</p> |
| 10 | Психология спорта   | <p>Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования. Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности спортсмена и спортивного коллектива (команды), методы его изучения и коррекции. Психическая саморегуляция в спорте. Психодиагностика в спорте</p>   |

## Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

### Учебно-методическое обеспечение образовательной программы

Учебно-методический комплекс (УМК) образовательной программы, включающий в себя учебное пособие, методические рекомендации, контрольные вопросы и т.д. предоставляется каждому слушателю дополнительной профессиональной программы в личном кабинете на образовательном портале ЧУДПО «ИСЭО», кроме того, интернет ресурсы в разделе «Электронная библиотека» на сайте [www.ise-obr.ru](http://www.ise-obr.ru):

- [Российская государственная библиотека](#);
- [Электронный каталог библиотек МГУ](#);
- [Центральная городская библиотека им. А. И. Герцена](#);
- [Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма \(ГЦОЛИФК\)](#);
- [Уральский Государственный Университет Физической Культуры](#);
- [Сибирский государственный университет физической культуры и спорта](#);
- [Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург](#);
- [Консультант Плюс: Электронная онлайн-библиотека студента](#);
- [Некоммерческая интернет-версия Консультант Плюс](#);
- [Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU](#);
- [Публичная Электронная Библиотека](#);
- [Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"](#);
- [Электронная библиотека по вопросам экономики, финансов, менеджмента и маркетинга](#).

### Материально-технические условия реализации образовательной программы

В распоряжении ЧУДПО «ИСЭО» и обучающихся находится кабинет, оборудованный современной электронной техникой (компьютеры, планшеты, принтеры и т.д.) с доступом к глобальной сети Интернет. Рабочие места преподавателей по всем предметам, в соответствии с особенностью формы обучения, находятся вне юридического адреса ЧУДПО «ИСЭО».

В ЧУДПО «ИСЭО» созданы все условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды. Она включает в себя электронные информационные и образовательные ресурсы, совокупность информационных, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивает освоение программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Связь обучающегося с преподавателями и другими обучающимися осуществляется внутри электронной коммуникационной среды ЧУДПО «ИСЭО» по средству электронных средств связи. Электронная коммуникационная среда ЧУДПО «ИСЭО» позволяет осуществлять связь и проводить переписку обучающегося с конкретным преподавателем или другим обучающимся данной образовательной программы (Принцип: все со всеми).

Электронная образовательная среда ЧУДПО «ИСЭО» обеспечивает каждого обучающегося возможностью пользоваться в полном объеме учебно-методическим комплексом в соответствии с его образовательной программой, проходить двухуровневую аттестацию, хранить, контролировать и анализировать всю информацию по всем видам его образовательной деятельности.

Электронная информационная среда, размещается на образовательном портале (сайте) ЧУДПО «ИСЭО» и обеспечивают наличие всей необходимой информацией обучающихся и других категорий граждан.

Консультирование по всем техническим вопросам обучающихся осуществляется службой технической поддержки ЧУДПО «ИСЭО» в режиме Online.

### Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимому для освоения образовательной программы повышения квалификации

Лица, желающие освоить дополнительную профессиональную программу, должны иметь среднее профессиональное и/или высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

### Форма и режим обучения

Программа реализуется с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

### Оценка качества освоения образовательной программы и формы аттестации

Оценка качества освоения образовательной программы дополнительного профессионального образования (повышение квалификации) включает промежуточную и итоговую аттестацию слушателей.

Промежуточная аттестация предполагает оценку уровня знаний обучающегося по каждой теме, в соответствии с учебным планом программы.

Итоговая аттестация предполагает оценку уровня знаний, обучающихся по средству сдачи междисциплинарного экзамена.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся автоматически электронной системой ЧУДПО «ИСЭО» по критериям: от 90.00% до 100.00% правильных ответов – оценка 5, от 80.00% до 89.99% правильных ответов – 4, от 70.00% до 79.99% правильных ответов – 3, от 60.00% до 69.99% правильных ответов – 2, от 0.00% до 59.99% правильных ответов – оценка 1 балл.

Полученные оценки выставляются в электронную учебную карточку обучающегося.



## Оценочные материалы (вопросы)

### Психология управления

1. Разнообразие личностных и поведенческих характеристик персонала.
2. Поведение руководителей при принятии решений. Психологические параметры решения.
3. Управленческое воздействие. Типы, виды, способы и динамика управленческого воздействия.
4. Управленческое общение. Руководитель как субъект общения. Барьеры общения. Психотипы субъектов общения. Психологические параметры управленческого распоряжения.
5. Поведение лидера в организации.
6. Современные теории лидерства.
7. Психологические типы личности.
8. Современные подходы к мотивированию и стимулированию в организациях. Психологический климат в коллективах.
9. Стили мышления менеджера. Идеалистический, синтетический, прагматический, реалистический, аналитический.
10. Диагностика и самодиагностика способностей к управленческой деятельности.

### Менеджмент физической культуры и спорта

1. Менеджмент - разновидность хозяйственного управления организацией отрасли ФКиС
2. Виды и функции менеджмента ФКиС
3. Организация отрасли ФКиС
4. Предприятие отрасли ФКиС
5. Организационные схемы управления организацией отрасли ФКиС
6. Коммуникационные сети организации и их разновидности в отрасли ФКиС
7. Система целей организации в отрасли ФКиС
8. Стратегии развития организации отрасли ФКиС
9. Сущность. Виды. Содержание корпоративной культуры организации отрасли ФКиС
10. Сущность и содержание предпринимательской культуры менеджера
11. Культура делового общения
12. Культура поведения персонала организации отрасли ФКиС
13. Организационная культура организации отрасли ФКиС
14. Административная культура организации отрасли ФКиС
15. Правовая культура менеджера организации отрасли ФКиС
16. Подбор и отбор кадров в организации отрасли ФКиС
17. Понятие и сущность конфликта организации отрасли ФКиС. Виды. Причины
18. Межличностные стили разрешения конфликтов в организации отрасли ФКиС
19. Поведение руководителя в конфликте

### Врачебно-педагогический контроль

1. Виды физической культуры: традиционные и нетрадиционные.
2. Врачебный контроль в оздоровительной работе: определение, цель, задачи, актуальность.
3. Наружный осмотр и антропометрия: определение, методики, актуальность.
4. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: определение, их актуальность для оздоровительной работы.
5. Специфика медицинских обследований школьников.
6. Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы: проба Кушелевского.
7. Характеристика основной, подготовительной и специальной медицинских групп.
8. Наблюдение как метод врачебно-педагогического контроля: определение, цель, задачи, свойства, виды, показания, объекты, достоинства, недостатки и значение наблюдения.

9. Цель, задачи и методика врачебно-педагогических наблюдений.
10. Психологические аспекты врачебно-педагогического контроля.
11. Предпатологические состояния физкультурников.
12. Специфика восстановительных мероприятий в оздоровительной физкультуре.

#### Основы специальной педагогики и специальной психологии

1. Основы дидактики специальной педагогики.
2. Современная система специальных образовательных услуг.
3. Образование лиц с нарушениями умственного развития.
4. Педагогическая помощь детям с нарушениями речи.
5. Педагогические системы образования лиц с нарушениями слуха.
6. Специальное образование лиц с нарушениями зрения.
7. Специальное образование при аутизме и аутистических чертах личности.
8. Специальное образование лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
9. Развитие и образование детей со сложными нарушениями развития.
10. Профилактика, раннее выявление и ранняя комплексная помощь детям с отклонениями в развитии.
11. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация.
12. Специальная педагогика и гуманистические образовательные системы.
13. Общие и специфические закономерности психического развития.
14. Динамика психического развития в условиях недостаточности функций.
15. Психологическая характеристика умственно отсталых детей.
16. Задержка психического развития в дошкольном возрасте.
17. Сенсорно-перцептивные функции.
18. Особенности моторики.
19. Особенности речевого развития.
20. Игровая деятельность.
21. Причины нарушений слуха.
22. Дети с нарушениями слуха.
23. Предмет и задачи сурдопсихологии.
24. Методы сурдопсихологии.
25. Взаимосвязь сурдопсихологии и сурдопедагогики.
26. Психическое развитие глухого ребенка в старшем дошкольном возрасте.
27. Особенности психического развития слабослышащих детей.
28. Тифлопсихология как наука о закономерностях психического развития слепых и слабовидящих.
29. Личность и особенности ее развития при нарушениях зрения.
30. Особенности познавательной деятельности у детей с нарушением зрения.
31. Развитие зрительного восприятия слепых с остаточным зрением и использование его в процессе обучения.
32. Психическое развитие при детском церебральном параличе.
33. Олигофрения у детей с церебральным параличом.
34. Нейроонтогенетический подход к диагностике и коррекции двигательных и речевых нарушений у детей с церебральным параличом.
35. Направления практического применения психологических исследований.
36. Адаптация.
37. Коррекция и компенсация функций.
38. Психодиагностика нарушений развития у детей.
39. Психологическая служба в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.

### Адаптивная физическая культура

1. Основные виды адаптивной физической культуры.
2. Отличие адаптивной физической культуры от медицинской реабилитации.
3. Сходство и различия адаптивной физической культуры и профилактической медицины. Адаптивное физическое воспитание (образование). Отличительные признаки адаптивного спорта.
4. Содержание адаптивной физической рекреации.
5. Адаптивная физическая реабилитация.
6. Адаптация и компенсация в теории физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
7. Педагогические функции адаптивного физического.
8. Учебно-познавательная функция.
9. Развивающая функция.
10. Коррекционная функция.
11. Профессионально-подготовительная функция.
12. Воспитательная функция.
13. Социализирующая функция.
14. Интегративная функция.
15. Коммуникативная функция.
16. Принципы адаптивной физической культуры.

### Специальная психология

#### Теория и методика спорта

1. Дайте определение понятий «координация», «ловкость», «координационные способности».
2. Перечислите и кратко охарактеризуйте виды координационных способностей.
3. Перечислите факторы, определяющие развитие координационных способностей.
4. Раскройте возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей.
6. Каким требованиям должны отвечать физические упражнения, используемые для развития координационных способностей?
7. Назовите группы упражнений, которые используются для развития координационных способностей.
8. Дайте краткую характеристику методов развития координационных способностей.
9. Какие методические приемы при использовании метода строго регламентированного упражнения Вам известны?
10. Раскройте особенности методики развития координационных способностей, основанных на проприоцептивной чувствительности.
11. Каковы особенности методики развития способности к ориентированию в пространстве.
12. Какими средствами и методами развивают чувство ритма.
13. Раскройте особенности методики развития способности к статическому и динамическому равновесию.
14. Какие группы физических упражнений используют для борьбы с координационной напряженностью.
15. Перечислите критерии оценки координационных способностей.
16. Какие методы оценки уровня развития координационных способностей Вам известны.
17. Приведите примеры типовых тестов и контрольных упражнений, которые используются для контроля координационных способностей.

#### Физиология спортивной деятельности

1. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам.
2. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация.
3. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.

4. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
5. Принципы и методы тестирования физической работоспособности.
6. Резервы физической работоспособности.
7. Факторы утомления и состояние функций организма.
8. Физиологические механизмы восстановительных процессов.

#### Гигиена тренировочного процесса

1. Гигиена как научная дисциплина, предмет и задачи.
2. Температура: перегревание и тепловой удар, переохлаждение и отморожение.
3. Влажность: абсолютная, максимальная, относительная.
4. Погода, климат, акклиматизация: их роль при занятиях физической культурой и спортом.
5. Источники водоснабжения.
6. Типы, виды, нормы зеленых насаждений, их гигиеническое значение.
7. Рациональный суточный режим.
8. Виды закаливания.
9. Гигиена одежды и обуви физкультурника.
10. Пять законов рационального питания.
11. Педагогические и психологические средства восстановления.
12. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований.
13. Оказание первой помощи в условиях временной адаптации.
14. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

#### Спортивная медицина

1. Цель и задачи спортивной медицины.
2. Основные понятия: здоровье, болезнь, иммунная реактивность организма, общая патология.
3. Экогигиена спорта: определение, актуальность проблемы.
4. Виды и цели медицинских осмотров.
5. Организационные схемы управления организацией отрасли ФКиС.
6. Система организации ВПК. Содержание работы по ВПК. Формы работы по ВПК.
7. Нормирование и дозирование нагрузок.
8. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.
9. Способы оценки тренированности.
10. Организация и содержание работы спортивного врача.
11. Методика комплексного врачебного обследования. Содержание медицинской документации.
12. Классификация спортивных травм.
13. Первая помощь при травмах.
14. Виды повязок, методы их наложения при ушибах и вывихах.
15. Правила оказания первой доврачебной помощи.
16. Аэробные и анаэробные возможности и способности организма.
17. Специфика тренировки детей и женщин.
18. Перетренированность, ее виды, симптомы профилактика.

#### Психология спорта

1. Психологические закономерности формирования положительной мотивации к занятиям спортом.
2. Психология юношеского спорта.
3. Влияние спорта на личность юного спортсмена.
4. Понятие мотивации в спорте.
5. Роль мотивации достижения успеха и мотивации избегания неудачи в эффективности спортивной деятельности.

6. Психологические схемы формирования мотивации в спортивной деятельности.
7. Тревога и тревожность. Диагностика. Регуляция тревоги в процессе спортивной деятельности.
8. Психический стресс в спорте. Три стадии психического стресса.
9. Регуляция стресса в процессе спортивной деятельности.
10. Психологические особенности среднего школьного возраста и построение спортивных занятий.
11. Темперамент и эффективность спортивной деятельности.
12. Психологические особенности старшего школьного возраста и построение спортивных занятий.
13. Самооценка эффективности спортивной деятельности.
14. Конфликт в спорте. Психологические причины и пути разрешения конфликта.
15. Почему психология недостаточно востребована в спорте.
16. Психология тренера.
17. Стили руководства тренера.
18. Истоки и современное состояние психологии спорта.
19. Положительная и отрицательная роль лидеров в спорте
20. Психология тренировочного процесса. Три стадии психического перенапряжения и его регуляция.
21. Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Цель, задачи, средства специальной психологической подготовки.
22. Общая психологическая подготовка.
23. Психология соревнования.
24. Психические состояния в спорте и их влияние на эффективность спортивной деятельности.
25. Требования к тренеру и психологические особенности профессии тренера.
26. Уровни деятельности тренера.
27. Управление психическим состоянием спортсмена в день выступления в соревновании (в день старта и во время выступления).
28. Психорегулирующая тренировка в спорте.
29. Идеомоторная тренировка в спорте.
30. Личность спортсмена. Отличие подхода к личности спортсмена в общей психологии и психологии спорта.

#### **Составитель программы**

Брызгалов Игорь Вячеславович, доктор педагогических наук, профессор, отличник физической культуры.