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

«Утверждаю»
Директор ЧУДПО «ИСЭО»

_____ И.В.Брызгалов

«15» сентября 2019 г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
дополнительного профессионального образования
(повышение квалификации, 75 часов)
«Адаптивная физическая культура и спорт. Тренер»

Екатеринбург

Цель реализации образовательной программы

Целью данной программы является совершенствование и (или) получение новых компетенций необходимых для коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием современных форм, методов и технологий.

Планируемые результаты обучения

Результатом обучения является приобретение (совершенствование) обучающимся следующих профессиональных компетенций:

- анализ данных для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, характеристика типичных нарушений функций организма, уровень подготовленности занимающегося, длительность занятия, методические указания тренера, занимающегося)
- определение цели и задач тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающегося
- выбор оптимальных для занимающегося форм и видов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, типов нагрузок
- подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовки занимающегося
- формирование содержания тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающегося, в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений
- определение требований к спортивному инвентарю и специализированному оборудованию, месту и гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке
- определение системы контрольных показателей и условий достижения результата тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающимся
- подготовка и согласование планов и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с тренером (группой тренеров) занимающегося.

Содержание образовательной программы

Учебный план
дополнительной профессиональной программы
(повышения квалификации, 75 часов)
«Адаптивная физическая культура и спорт. Тренер»

№	Наименование тем	Всего, час.	В том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Адаптивный спорт	14	14	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	10	10	экзамен
8	Гигиена тренировочного процесса	7	7	экзамен
9	Спортивная медицина	12	12	экзамен
10	Психология спорта	10	10	экзамен
11	Итоговая аттестационная	1	1	междисциплинарный экзамен
	ИТОГО	75	75	

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

№ модуля	Наименование дисциплины	Содержание дисциплины (тема)
1	Адаптивный спорт	Адаптивный спорт в международной олимпийской системе. Адаптивный спорт как вид социальной практики. Паралимпийский спорт. Сурдлимпийский спорт. Специальные олимпиады. Основные тенденции развития адаптивного спорта в международном олимпийском движении. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте.
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 лично-

		сти. 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 деятельностью. Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований. Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности
9	Спортивная медицина	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.
10	Психология спорта	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

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:

- Российская государственная библиотека;
- Электронный каталог библиотек МГУ;
- Центральная городская библиотека им. А. И. Герцена;
- Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи 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 находиться 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)

Адаптивный спорт

1. Общая характеристика адаптивного спорта
2. Формирование и деятельность организационных структур адаптивного спорта
3. Факторы, обуславливающие возникновение и развитие адаптивного спорта.
4. Концепция адаптивного спорта в системе международного олимпийского движения
5. «Паралимпиада».
6. Паралимпийские игры
7. «Сурдлимпийский спорт».
8. Сурдлимпийский игры
9. Общая характеристика Специальных олимпиад.
10. Развитие Специальных олимпиад.
11. Философия, цель и задачи.
12. Паралимпийское движение – основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта
13. Традиционная модель соревновательной
14. Концепция адаптивного спорта в системе международного олимпийского движения
15. Развитие Специальных олимпиад.
16. Философия, цель и задачи Специальных олимпиад.

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 ФКииТ
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 умствен ого 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. Принцип ы адаптивной физической культуры.

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 проприоцептиной 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 эффективность 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.