

**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  
(профессиональная переподготовка, 500 часов)  
«Адаптивная физическая культура и спорт. Тренер»**

Екатеринбург

## **Цель реализации образовательной программы**

Целью данной программы является совершенствование и (или) получение новых компетенций необходимых для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием современных форм, методов и технологий.

## **Характеристика новой квалификации и связанных с ней видов профессиональной деятельности, трудовых функций и требуемый уровень квалификации**

**Характеристика новой квалификации** "Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. Тренер".

**Виды профессиональной деятельности:** руководство, организация, координация, контроль общей физической и специальной подготовкой занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий.

**Трудовые функции** тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту: Организует и проводит групповые и индивидуальные занятия в группах начальной подготовки, группах тренировочного этапа, группах совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства, при подготовке спортивной сборной команды по виду адаптивного спорта всех возрастных и нозологических групп. Использует средства и методы физической культуры для проведения образовательной, воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы, направленной на максимальную коррекцию отклонений в развитии и здоровье занимающихся, на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов. Анализирует индивидуальные программы реабилитации инвалидов и исходные данные физической подготовленности занимающихся и на основе этого комплекзует группы для занятий (с учетом основного дефекта и психофизического состояния занимающихся), составляет планы и подбирает наиболее эффективные методики проведения занятий. Осуществляет поэтапный контроль подготовленности занимающихся и коррекцию процесса подготовки. Способствует социализации занимающихся, расширению круга их общения в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, формированию общей культуры и физической культуры личности, максимальному саморазвитию и самосовершенствованию занимающихся путем разработки программ для их индивидуальных занятий. Разрабатывает годовые и текущие планы теоретической, физической, технической, морально-волевой и спортивной подготовки занимающихся. Проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся. Создает условия, предупреждающие случаи травматизма во время занятий, и контролирует соблюдение антидопинговых правил. Обеспечивает внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса. Представляет предложения о поощрении отличившихся спортсменов, а также о наложении дисциплинарных взысканий на нарушителей дисциплины. Ведет первичный учет, анализ и обобщение результатов работы, вносит предложения по ее совершенствованию. Обеспечивает соблюдение правил по охране труда и пожарной безопасности.

**Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту должен знать:**

Теорию организации адаптивной физической культуры, биомеханику двигательной деятельности, гигиену физической культуры и спорта, методики адаптивной физической культуры, технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, виды, содержание и технологи планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке в адаптивной физической культуре и спорте, методики обучения

технике выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке в виде адаптивного спорта, правила эксплуатации спортивных сооружений, специализированного оборудования и спортивного инвентаря, технических средств реабилитации инвалида, особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта, порядок составления и ведения документации по планированию занятий по общей физической и специальной подготовке, правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи, содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта, нормы обеспечения специализированным спортивным инвентарем и оборудованием при организации тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде адаптивного, правила вида адаптивного спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.

Требуемый уровень квалификации. Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта, или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта либо наличие квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя

### **Планируемый результат 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

Реализация дополнительной профессиональной программы осуществляется в течение всего календарного года (за исключением праздничных и выходных дней) в соответствии с индивидуальным учебным планом обучения.

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки предусматривает прохождение стажировки по месту жительства, в том случае, если обучающийся не имеет стажа в должности, соответствующей названия программы. Содержание стажировки определено ЧУДПО «ИСЭО» с учетом предложений принимающих организаций и обучающегося. Срок прохождения стажировки не менее 56 часов (две недели) и не входит в указанную продолжительность программы.

Все обучающиеся по программе профессиональной переподготовки, после прохождения предварительной и итоговой аттестации, выполняют и сдают выпускную квалификационную работу (ВКР).

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки учитывает требования Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» (Зарегистрировано в Минюсте России (в ред. Приказа Минобрнауки России от 25.03.2015 N 272)).

## Содержание образовательной программы

### Учебный план дополнительной профессиональной программы (профессиональная переподготовка, 500 часов) «Адаптивной физической культуры и спорт. Тренер»

№	Наименование дисциплины	Всего, час.	В том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Адаптивный спорт	48	48	экзамен
2	Менеджмент физической культуры и спорта	28	28	экзамен
3	Врачебно-педагогический контроль	32	32	экзамен
4	Основы специальной педагогики и специальной психологии	56	56	экзамен
5	Адаптивная физическая культура	28	28	экзамен
6	Теория и методика спорта	70	70	экзамен
7	Физиология спортивной деятельности	54	54	экзамен
8	Гигиена тренировочного процесса	80	80	экзамен
9	Спортивная медицина	60	60	экзамен
10	Психология спорта	40	40	экзамен
11	Итоговая аттестация	3	3	междисциплинарный экзамен
12	ВКР	1	1	Представление в ЧУДПО «ИСЭО»
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	

Содержание дисциплин образовательной программы

№ 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 человеке. 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

		<p>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.</p> <p>Гибкость и методика ее развития. Координационные способности и методика ее развития.</p>
7	Физиология спортивной деятельности	<p>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</p>
8	Гигиена тренировочного процесса	<p>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</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</p>

		<p>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>



Программы изучаемых дисциплин

**Учебный план  
дисциплины «Адаптивный спорт»**

№	Наименование тем	Всего, час.	В том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Введение в адаптивный спорт	6	6	
2	Адаптивный спорт в международной олимпийской системе.	6	6	
3	Адаптивный спорт как вид социальной практики.	6	6	
4	Паралимпийский спорт.	6	6	
5	Сурдлимпийский спорт.	6	6	
6	Специальные олимпиады.	6	6	
7	Основные тенденции развития адаптивного спорта в международном олимпийском движении.	6	6	
8	Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте	5	5	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	

Содержание дисциплины «Адаптивный спорт»

№	Тема	Содержание темы
1	Введение в адаптивный спорт	Общая характеристика адаптивного спорта
2	Адаптивный спорт в международной олимпийской системе	Формирование и деятельность организационных структур адаптивного спорта
3	Адаптивный спорт как вид социальной практики.	Факторы, обуславливающие возникновение и развитие адаптивного спорта. Концепция адаптивного спорта в системе международного олимпийского движения
4	Паралимпийский спорт.	Термин «Паралимпиада». Паралимпийские игры
5	Сурдлимпийский спорт.	Термин «Сурдлимпийский спорт». Сурдлимпийский игры
6	Специальные олимпиады.	Общая характеристика Специальных олимпиад. Развитие Специальных олимпиад. Философия, цель и задачи.
7	Основные тенденции развития адаптивного спорта в международном олимпийском движении.	Паралимпийское движение - основное интегрирующее направление развития адаптивного спорта
8	Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте	Традиционная модель соревновательной

**Учебный план  
дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта»**

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Управление экономической единицей отрасли физической культуры и спорта	14	14	
2	Корпоративная культура организации отрасли физической культуры и спорта	13	13	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	<b>ИТОГО</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	

Содержание дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта»

№	Тема	Содержание темы
1	Управление экономической единицей отрасли физической культуры и спорта	Экономическая единица отрасли физической культуры и спорта. Система управления организацией и ее структура. Цели в системе управления организацией в отрасли физической культуры и спорта. Разработка стратегий и планов организации отрасли физической культуры и спорта
2	Корпоративная культура организации отрасли физической культуры и спорта	Сущность. Виды. Содержание корпоративной культуры организации отрасли физической культуры и спорта Предпринимательская культура организации отрасли физической культуры и спорта. Подбор и отбор кадров организации отрасли физической культуры и спорта. Конфликты в организации отрасли физической культуры и спорта

Учебный план  
дисциплины «Врачебно-педагогический контроль»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Основы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе	8	8	
2	Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков	8	8	
3	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе с лицами среднего и старшего возраста	8	8	
4	Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе	7	7	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	32	32	

Содержание дисциплины «Врачебно-педагогический контроль»

№	Тема	Содержание темы
1	Основы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе	Оздоровительная работа, ее содержание, актуальность и проблемы. Понятие о врачебно-педагогическом контроле. Врачебное обследование физкультурников. Функциональные пробы.
2	Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей и подростков	Влияние физических упражнений на растущий организм. Врачебный контроль за школьниками, занимающимися физической культурой. Медицинские группы учащихся и студентов. Врачебно-педагогические наблюдения на уроках физкультуры
3	Врачебно-педагогический контроль в оздоровительной работе с лицами среднего и старшего возраста	Врачебный контроль в физкультурно-оздоровительной работе. Организация врачебного контроля за лицами среднего и старшего возраста. Специфика методики врачебного обследования физкультурников среднего и старшего возраста. Врачебно-педагогические наблюдения лиц среднего и старшего возраста
4	Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе	Дискуссионные вопросы врачебно-педагогического контроля в оздоровительной работе

Учебный план  
дисциплины «Основы специальной педагогики и специальной психологии»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Теория и история специальной педагогики. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями.	16	16	
2	Педагогические системы специального образования. Перспективы развития специальной педагогики и специального образования.	15	15	
3	Общие проблемы специальной психологии. Умственно отсталые дети.	4	4	
4	Задержка психического развития. Дети с нарушениями слуха.	5	5	
5	Дети с нарушениями зрения.	5	5	
6	Дети с церебральным параличом. Слепозрячие дети.	5	5	
7	Прикладные проблемы специальной психологии.	4	4	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	56	56	

Содержание дисциплины «Основы специальной педагогики и специальной психологии»

№	Тема	Содержание темы
1	Теория и история специальной педагогики. Специальное образование лиц с особыми образовательными потребностями.	Теория специальной педагогики. Научные основания специальной педагогики. История становления и развития национальных систем специального образования (социокультурный контекст). Основы дидактики специальной педагогики. Современная система специальных образовательных услуг.
2	Педагогические системы специального образования. Перспективы развития специальной педагогики и специального образования.	Образование лиц с нарушениями умственного развития. Педагогическая помощь детям с нарушениями речи. Педагогические системы образования лиц с нарушениями слуха. Специальное образование лиц с нарушениями зрения. Специальное образование при аутизме и аутистических чертах личности. Специальное образование лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Развитие и образование детей со сложными нарушениями развития. Профи-

		лактика, раннее выявление и ранняя комплексная помощь детям с отклонениями в развитии. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация. Специальная педагогика и гуманистические образовательные системы.
3	Общие проблемы специальной психологии. Умственно отсталые дети.	Общие и специфические закономерности психического развития. Динамика психического развития в условиях недостаточности функций. Социально-педагогические условия жизни умственно отсталых детей на современном этапе развития общества. Психологическая характеристика умственно отсталых детей.
4	Задержка психического развития. Дети с нарушениями слуха.	Задержка психического развития в дошкольном возрасте. Сенсорно-перцептивные функции. Особенности моторики. Особенности речевого развития. Игровая деятельность. Причины нарушений слуха. Дети с нарушениями слуха. Предмет и задачи сурдопсихологии. Методы сурдопсихологии. Взаимосвязь сурдопсихологии и сурдопедагогики. Психическое развитие глухого ребенка в старшем дошкольном возрасте. Особенности психического развития слабослышащих детей.
5	Дети с нарушениями зрения.	Тифлопсихология как наука о закономерностях психического развития слепых и слабовидящих. Личность и особенности ее развития при нарушениях зрения. Особенности познавательной деятельности у детей с нарушением зрения. Развитие зрительного восприятия слепых с остаточным зрением и использование его в процессе обучения.

Учебный план  
дисциплины «Адаптивная физическая культура»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человека.	7	7	
2	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры.	7	7	
3	Функции адаптивной физической культуры.	7	7	
4	Принципы адаптивной физической культуры	6	6	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	28	28	

Содержание дисциплины «Адаптивная физическая культура»

№	Тема	Содержание темы
1	Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человека.	Основные виды адаптивной физической культуры. Отличие адаптивной физической культуры от медицинской реабилитации. Сходство и различия адаптивной физической культуры и профилактической медицины. Адаптивное физическое воспитание (образование). Отличительные признаки адаптивного спорта. Содержание адаптивной физической рекреации. Адаптивная физическая реабилитация.
2	Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры.	Причины недостаточного развития адаптивной физической культуры в нашей стране. Категория «целостность организма» и возможности ее применения в адаптивной физической культуре. Понятие структуры и функции организма человека. Роль реактивности организма при занятиях физическими упражнениями. Причинно-следственная связь как основа планирования занятий адаптивной физической культурой. Адаптация и компенсация в теории физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3	Функции адаптивной физической культуры.	Педагогические функции адаптивного физического. Учебно-познавательная функция. Развивающая функция. Коррекционная функция. Профессионально-подготовительная функция.

		Воспитательная функция. Социализирующая функция. Интегративная функция. Коммуникативная функция.
4	Принципы адаптивной физической культуры	Принцип гуманистической направленности. Принцип непрерывности физкультурного образования. Принцип социализации. Принцип интеграции. Принцип приоритетной роли микросоциума. Принцип научности. Принципы сознательности и активности. Принцип наглядности.

Учебный план  
дисциплины «Теория и методика спорта»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Основные понятия теории физической культуры	6	6	
2	Средства формирования физической культуры личности	5	5	
3	Методы формирования физической культуры личности	5	5	
4	Принципы занятий физическими упражнениями	5	5	
5	Основы обучения двигательным действиям	7	7	
6	Общая характеристика физических способностей	7	7	
7	Силовые способности и методика их развития	7	7	
8	Скоростные способности и методика их развития	7	7	
9	Выносливость и методика ее развития	7	7	
10	Гибкость и методика ее развития	7	7	
11	Координационные способности и методика ее развития	6	6	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	70	70	

Содержание дисциплины «Теория и методика спорта»

№	Тема	Содержание темы
1	Основные понятия теории физической культуры	Структура и функции физической культуры. Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Физическая культура как социальная система. Цели, задачи и основы функционирования физической культуры в обществе.
2	Средства формирования физической культуры личности	Понятие о средствах. Физические упражнения – основное специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений. Характеристики техники физических упражнений. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты выполнения физических упражнений.



3	Методы формирования физической культуры личности	Исходные понятия «метод», «методический прием», «методика». Классификация методов. Общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей
4	Принципы занятий физическими упражнениями	Содержание и характеристика общеметодических принципов. Содержание и характеристика специфических принципов
5.	Основы обучения двигательным действиям	Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Теория поэтапного формирования двигательного действия. Взаимодействие навыков. Ошибки и пути их устранения. Структура процесса обучения двигательным действиям и особенности его этапов
6.	Общая характеристика физических способностей	Понятие о физических способностях. Основные закономерности развития. Принципы развития физических способностей
7.	Силовые способности и методика их развития	Понятие о силовых способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявления силы. Средства развития силовых способностей. Методы развития силовых способностей. Способы измерения уровня развития силовых способностей
8.	Скоростные способности и методика их развития	Понятие о скоростных способностях, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявления скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Способы измерения уровня развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей. Методика развития быстроты двигательных реакций. Методика развития скорости одиночного движения и частоты движения. Методика развития комплексных форм проявления скоростных способностей.
9.	Выносливость и методика ее развития	Понятие о выносливости, ее виды. Факторы, обеспечивающие развитие

		<p>выносливости</p> <p>Средства развития выносливости. Методы развития и способы измерения выносливости. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости</p>
10.	Гибкость и методика ее развития	<p>Понятие о гибкости, ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства развития гибкости. Методы развития гибкости. Критерии и методы оценки гибкости. Особенности методика развития гибкости</p>
11	Координационные способности и методика ее развития	<p>Общее понятие координационных способностей. Виды координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Возрастно-половые и индивидуальные особенности развития координационных способностей. Средства развития координационных способностей. Методы развития координационных способностей. Методика развития некоторых специфических координационных способностей</p> <p>Измерение координационных способностей.</p>

Учебный план  
дисциплины «Физиология спортивной деятельности»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Физиология спорта - учебная и научная дисциплина	7	7	
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	7	7	
3	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	8	8	
4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	8	8	
5	Физическая работоспособность спортсмена	8	8	
6	Физиологические основы утомления спортсменов	8	8	
7	Физиологическая характеристика восстановительных процессов	7	7	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	54	54	

Содержание дисциплины «Физиология спортивной деятельности»

№	Тема	Содержание темы
1	Физиология спорта - учебная и научная дисциплина	Физиология спорта, ее содержание и задачи. Состояние и перспективы развития физиологии спорта.
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	Динамика функций организма при адаптации к ее стадиям. Физиологические особенности адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам. Функциональная система адаптации. Понятие о физиологических резервах организма, их характеристика и классификация
3	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	Изменения функций различных органов и систем организма. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности. Прикладное значение функциональных изменений для оценки работоспособности спортсменов
4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Роль эмоций при спортивной деятельности. Предстартовые состояния. Разминка и вбрасывание. Устойчи-

		вое состояние при циклических упражнениях. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
5.	Физическая работоспособность спортсмена	Понятие о физической работоспособности и методические подходы к ее определению. Принципы и методы тестирования физической работоспособности. Связь физической работоспособности с направленностью тренировочного процесса в спорте. Резервы физической работоспособности.
6.	Физиологические основы утомления спортсменов	Определение и физиологические механизмы развития утомления. Факторы утомления и состояние функций организма. Особенности утомления при различных видах физических нагрузок. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
7.	Физиологическая характеристика восстановительных процессов	Общая характеристика процессов восстановления. Физиологические механизмы восстановительных процессов. Физиологические закономерности восстановительных процессов. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления

Учебный план  
дисциплины «Гигиена тренировочного процесса»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене	6	6	
2	Атмосфера как часть биосферы. Гигиена воздуха	6	6	
3	Гигиена воды: химический состав, физические и бактериологические свойства воды	6	6	
4	Гигиена почвы	6	6	
5	Общие основы личной гигиены	6	6	
6	Закаливание	6	6	
7	Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	6	6	
8	Гигиена питания. Рациональное питание	6	6	
9	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	6	6	
10	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста	6	6	
11	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	6	6	
12	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований	6	6	
13	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	7	7	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	80	80	

Содержание дисциплины «Гигиена тренировочного процесса»

№	Тема	Содержание темы
1	Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни. Цели и задачи гигиены; методы исследования в гигиене	Гигиена как научная дисциплина, предмет и задачи. Гигиена и физическая культура. Биосфера, окружающая среда, единство человека и среды обитания. Связь с другими научными дисциплинами: анатомией, физиологией, биологией, клиническими дисциплинами, педагогикой, психологией
2	Атмосфера как часть биосферы. Гигиена воз-	Химический состав и гигиеническое

	духа	значение каждой из составных частей: кислород, азот, озон, углекислый газ, окись углерода и др. Физические свойства. Температура: теплорегуляция в покое и физической деятельности, перегревание и тепловой удар, переохлаждение и отморожение, приспособляемость организма к повышенным и пониженным температурам, профилактика перегревания и переохлаждения. Влажность: абсолютная, максимальная, относительная; теплорегуляция при повышенной и пониженной влажности в покое и при физической деятельности. Движение воздуха: причины, влияние на организм, значение при занятиях физической культурой и спортом, роза ветров и учет ее при строительстве сооружений
3	Гигиена воды: химический состав, физические и бактериологические свойства воды	Химический состав воды: сухой остаток, органические вещества, сернокислые соли, хлориды, кальций, железо, йод, фтор, ядовитые примеси, радиоактивные вещества. Физические свойства воды: прозрачность, цвет, запах, вкус, температура. Флора и фауна: бактерии и гельминты, коли-титр и коли-индекс, пригодность воды для питьевых целей и занятий спортом. Источники водоснабжения. Санитарное обследование, очистка и обеззараживание воды
4	Гигиена почвы	Воздухо- и водопроницаемость, почвенные воды, загрязнение органическими веществами, патогенными микробами и яйцами гельминтов, химическими и радиоактивными веществами. Пути загрязнения и способы очистки населенных пунктов. Требования к территории, выделяемой для размещения спортивных сооружений. Типы, виды, нормы зеленых насаждений, их гигиеническое значение.
5.	Общие основы личной гигиены	Рациональный суточный режим. Понятие о биоритмах (циркадные, недельные, месячные, годовые и др.). Уход за телом, полостью рта, волосами. Профилактика гнойничковых и грибковых заболеваний кожи. Вредные привычки и здоровый образ жизни

		ни. Гигиена половой жизни спортсменов.
6.	Закаливание	Физиологические основы закаливания. Гигиенические принципы закаливания. Закаливание воздухом. Закаливание водой. Закаливание солнечным излучением
7.	Гигиена одежды и обуви физкультурника и спортсмена	Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиенические свойства тканей (воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость и др.). Гигиенические требования к спортивной обуви (материалы, конструкция обуви, форма). Эксплуатация спортивной одежды и обуви и уход за ними.
8.	Гигиена питания. Рациональное питание	Пять законов рационального питания. Количественный и качественный состав пищи: энергетическое и пластическое значение пищи, калорийность и расход энергии, качественный состав. Режим питания. Питание во время и после соревнований. Пищевые отравления. Профилактика пищевых отравлений
9.	Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности	Понятие «восстановление». Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медицинские средства восстановления. Стимуляторы. Допинги.
10.	Особенности гигиенического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности лиц разного пола и возраста	Гигиенические закономерности формирования физического и психического здоровья. Профилактика простудных заболеваний. Соматические болезни. Сроки допуска к занятиям физической культурой после перенесенной болезни. Гигиена физической культуры в среднем и пожилом возрасте. Гигиенические основы самостоятельных занятий.
11.	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Крытые и открытые спортивные сооружения, площадки (в том числе школьные), поля, водоемы. Размещение на местности с учетом расположения промышленных предприятий и других объектов, розы ветров, наличие водоемов и зеленых массивов. Размеры, планировка, разметка, покрытие, стройматериалы, внутренняя отделка, инвентарь и оборудование, правила

		их эксплуатации, отопление, освещение, вентиляция, борьба с загрязнением. Микроклиматические условия. Профилактика шума.
12.	Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов и соревнований	Структура системы гигиенического обеспечения подготовки спортсменов. Гигиенические принципы тренировочного процесса и соревнований. Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в условиях высокой температуры: перегревание, тепловой удар, солнечный удар – признаки, профилактика; низкой температуры: переохлаждение, отмораживания – признаки, профилактика; в горных условиях: недостаток кислорода – проявления. Профилактика «горной» болезни. Оказание первой помощи в условиях временной адаптации. Оптимальные социально-гигиенические факторы среды, условия быта и трудовой деятельности
13.	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	Легкая атлетика. Лыжи. Конькобежный спорт. Плавание. Распорядок дня. Особенности закаливания. Профилактика кожных, грибковых заболеваний, конъюнктивитов и болезней верхних дыхательных путей. Одежда и обувь. Питание. Нормирование тренировочных нагрузок. Гигиенические требования к плавательным бассейнам. Гимнастика. Режим дня гимнастов. Закаливание. Одежда и обувь. Питание. Спортивные игры: футбол, баскетбол и волейбол. Рациональный режим дня. Комплексы восстановительных мероприятий. Питание. Одежда и обувь. Профилактика травм и профессиональных заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий: открытые и крытые спортивные сооружения. Оборудование и инвентарь, правила их эксплуатации.



Учебный план  
дисциплины «Спортивная медицина»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Основы спортивной медицины. Методы спортивной медицины	5	5	
2	Общие понятия о врачебно-педагогическом контроле	6	6	
3	Исследование и оценка физического развития и функционального состояния занимающихся	7	7	
4	Спортивные травмы и их профилактика	7	7	
5	Доврачебная медицинская помощь и ее организация	7	7	
6	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований	7	7	
7	Охрана здоровья детей и женщин, занимающихся физкультурой и спортом	7	7	
8	Восстановление спортивной формы	7	7	
9	Реабилитация спортсменов – инвалидов	6	6	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	

Содержание дисциплины «Спортивная медицина»

№	Тема	Содержание темы
1	Основы спортивной медицины. Методы спортивной медицины	Цель и задачи спортивной медицины как учебной дисциплины. Основные понятия. Экология спорта. Врачебный контроль. Прочие методы спортивной
2	Общие понятия о врачебно-педагогическом контроле	Система организации ВПК. Содержание работы по ВПК. Формы работы по ВПК. Врачебное обследование. Врачебно-педагогические наблюдения. Санитарно-гигиенический контроль.
3	Исследование и оценка физического развития и функционального состояния занимающихся	Наружный осмотр (соматоскопия). Антропометрия (соматометрия). Морфофункциональные характеристики возрастных особенностей школьников. Исследование сердечно-сосудистой системы. Оценка физической работоспособности. Внешнее дыхание и оценка физической работоспособности.
4	Спортивные травмы и их профилактика	Классификация спортивных травм. Зависимость частоты и локализации

		от вида спорта. Причины, симптомы и профилактика травм. Актуальность проблемы для современного спорта Первая помощь при травмах.
5.	Доврачебная медицинская помощь и ее организация	Цель и задачи первой доврачебной помощи. Правила оказания первой доврачебной помощи. Методика комплексного обследования. Функциональные системы человека.
6.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок и соревнований	Врачебно-педагогические наблюдения. Цели, задачи исследований в условиях урока физического воспитания, спортивной тренировки, соревнований. Методы исследований врачебно-педагогического контроля. Вопросы патологии в спортивно-медицинской практике. Функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата. Единство тренировочного и восстановительного процесса.
7.	Охрана здоровья детей и женщин, занимающихся физкультурой и спортом	Причины заболеваний. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Заболевания дыхательной системы у спортсменов. Заболевания пищеварительной системы у спортсменов: язвенная болезнь, гастрит, холецистит. Болезни почек и обмена веществ. Нервно-психические заболевания
8.	Восстановление спортивной формы	Средства повышения спортивной работоспособности. Лекарственные, белковые и энергетические препараты. Витамины. Основы рационального питания спортсменов. Методы ускорения восстановительных процессов в организме.
9.	Реабилитация спортсменов – инвалидов	Анатомо-физиологические особенности организма инвалидов. Методы восстановления здоровья и физической работоспособности.

Учебный план  
дисциплины «Психология спорта»

№	Наименование тем	Всего, час.	в том числе самостоятельная работа	Форма контроля
1	Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования	10	10	
2	Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности спортсмена и спортивного коллектива (команды), методы его изучения и коррекции	10	10	
3	Психическая саморегуляция в спорте	10	10	
4	Психодиагностика в спорте	9	9	
	Промежуточная аттестация	1	1	экзамен
	ИТОГО	40	40	

Содержание дисциплины «Психология спорта»

№	Тема	Содержание темы
1	Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования	Истоки в развитии психологии спорта как прикладной науки психологии. Теоретическое и прикладное значение психологии спорта. Связь психологии спорта с другими науками. Психологические аспекты обучения, воспитания и спортивного совершенствования.
2	Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности спортсмена и спортивного коллектива (команды), методы его изучения и коррекции	Влияние спортивной деятельности. Стадии психического стресса. Влияние межличностных отношений на результат спортивной деятельности. Конфликтные взаимоотношения в системе «тренер-спортсмен» и «спортсмен - спортсмен».
3	Психическая саморегуляция в спорте	Психологические и физиологические основы психической саморегуляции в спорте. Физиологическое и психологическое влияние психической саморегуляции на организм человека. Принципы построения методов психической саморегуляции.
4	Психодиагностика в спорте	Психодиагностика в профессиональной ориентации и в учебно-тренировочном процессе. Классификация методов. Требования к психодиагностическим методикам.

## **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 ЧУ ДПО «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 ЧУ ДПО «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 ЧУ ДПО «ИСЭО».

В ЧУ ДПО «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 ЧУ ДПО «ИСЭО» по средствам электронных средств связи. Электронная коммуникационная среда ЧУ ДПО «ИСЭО» позволяет осуществлять связь и проводить переписку обучающегося с конкретным преподавателем или другим обучающимся данной образовательной программы (Принцип: все со всеми).

Электронная образовательная среда ЧУ ДПО «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) ЧУ ДПО «ИСЭО» и обеспечивают наличие всей необходимой информацией обучающихся и других категорий граждан.

Консультирование по всем техническим вопросам обучающихся осуществляется службой технической поддержки ЧУ ДПО «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 ЧУ ДПО «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 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.

#### 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 профилактики.

#### 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.