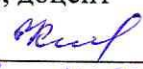


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

МЕЖОТРАСЛЕВОЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ КАДРОВ

СОГЛАСОВАНО

Проректор по планированию, стандартизации
и цифровизации образовательного процесса,
к.п.н., доцент

 О.А. Клестова
« 16 » июля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор, д.п.н., профессор

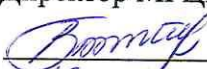
 С.Г. Сериков

« 02 » июля 2021 г.

(протокол №13 заседания

ученого совета от 02 июля 2021 г.)

Директор МРЦПК и ППК, доцент

 В.Я. Ботнер
« 16 » июля 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМ СПОРТЕ**

Челябинск
2021

Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	5
1.4. Планируемые результаты обучения.....	5
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	11
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	11
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	11
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Учебный план.....	12
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	16
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	26
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	32
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	38
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	39

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте» (далее – ДПП ПК) составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 апреля 2019 г. №199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (зарегистрировано в Минюсте 29 апреля 2019 г. регистрационный №54541);

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12 декабря 2016 г. №727н «О внесении изменений в некоторые профессиональные стандарты, утвержденные приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. №32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2014 г. №31 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт слепых»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 февраля 2014 г. №70 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура);

– Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры».

1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

ДПП ПК разработана с учетом ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и на основе требований профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 02 апреля 2019 г. №199н (зарегистрировано в Минюсте России 29 апреля 2019г. №54541):

Вид профессиональной деятельности	Проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью лиц, имеющих отклонения в физическом и умственном развитии (в том числе инвалидов) (код 05.002)
Основная цель вида профессиональной деятельности	Коррекция отклонений в состоянии здоровья, компенсация ограничений жизнедеятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку, спортсменов-инвалидов (далее - занимающихся) посредством их физической реабилитации, развития и поддержания спортивного потенциала для достижения высоких спортивных результатов
Группа занятий	Руководители организаций физической культуры и спорта (код ОКЗ* 1432); Тренеры и инструкторы-методисты по физкультуре и спорту (код ОКЗ 2358); * Общероссийский классификатор занятий

Цель дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте» - совершенствование уровня профессиональной компетентности специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивного спорта, касающегося организации тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья.

Совершенствование общепрофессиональных и профессиональных компетенций слушателей направлено на повышение уровня их подготовки в проведении тренировочных мероприятий со спортсменами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов), освоение новых научно-практических знаний, знакомство с современными методиками психофизиологического контроля функционального состояния и уровня функциональной подготовленности спортсменов в адаптивном спорте, совершенствование умений планировать тренировочный процесс с использованием программного обеспечения «Индивидуальный план подготовки спортсменов» разработки ООО «Лспорт», ориентированными на достижение нового качества подготовки спортивного резерва в соответствии с целевыми установками федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, необходимых для выполнения следующих трудовых функций:

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
D	Управление тренировочным процессом занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	Планирование и контроль результатов тренировочного процесса занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства	D/02.6

Задачи программы:

1. Расширение представлений слушателей о психофизиологических особенностях спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата, особенностей их физического развития и адаптации к физическим нагрузкам на основе современных данных спортивной науки.

2. Овладение современными методиками психофизиологического контроля функционального состояния и уровня функциональной подготовленности спортсменов в

адаптивном спорте.

3. Совершенствование компетенций слушателей, обеспечивающих подготовку спортивного резерва среди лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья и инвалидов, создающих возможность эффективного решения задач профессиональной деятельности.

4. Формирование современных представлений о нормативной основе, организации, задачах и значимости антидопингового обеспечения в спорте.

1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

К освоению дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте» допускаются:

1. Лица, имеющие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и (или) адаптивной физической культуры.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного образца.

2. Лица, получающие высшее образование по направлению подготовки «Физическая культура» и(или) «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», обучение которых подтверждено справкой об обучении организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Поступающие на обучение по ДПП ПК лица, должны обладать исходным уровнем подготовки, который включает в себя набор знаний и умений, предусмотренные базовым уровнем подготовки по направлениям «Физическая культура», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», а именно:

- знает историю, закономерности, функции, принципы, средства и методы отечественной и зарубежной систем адаптивной физической культуры, их роль и место в общей системе физической культуры;

- умеет обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;

- умеет обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

- способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

1.4 Планируемые результаты обучения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте» направлена на совершенствование следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

- способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-4);

- способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте (ОПК-11);

- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-

морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-13);

- способен осуществлять планирование и проводить тренировочные мероприятия на этапе совершенствования спортивного мастерства лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) различных возрастных и нозологических групп (лица с поражением опорно-двигательного аппарата, лица с поражением сенсорных систем) (ПК-1);

- способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки (ПК-2).

Перечень общепрофессиональных компетенций определен в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года №942 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Перечень профессиональных компетенций определяется дополнительной профессиональной программой повышения квалификации «Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте» в соответствии с утвержденным профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 апреля 2019 г. № 199н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»).

Усовершенствование вышеперечисленных компетенций позволяет в процессе обучения комплексно обновить знания и умения слушателей для выполнения трудовых функций (D/02.6), определенных профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): высшее образование в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения
Управление тренировочным процессом занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	D/02.6	Подбор используемых в программах спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) методик тренировочных занятий с использованием в совокупности неспецифических средств и методов подготовки, позволяющих использовать функциональные возможности занимающегося для достижения высоких спортивных результатов. Проектирование индивидуальной тренировочной и соревновательной деятельности занимающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-4); Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте (ОПК-11); Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологи-	Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Олимпийское, паралимпийское, сурдлимпийское, специальное олимпийское движения: тенденции интеграции и дифференциации, программные документы и специфика каждого из них. Основы российского и международного антидопингового законодательства, методы противодействия допингу. Направления индивидуализации спортивной подготовки в адаптивном спорте. Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах этапа совершенствования спортивного	Собирать и интерпретировать информацию о результатах тренировочной и соревновательной деятельности занимающегося для управления структурой функциональной подготовленности занимающегося и отдельными ее компонентами. Использовать этические и деонтологические нормы при общении с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Формулировать индивидуальные цели и задачи тренировочного процесса занимающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по отдельным макроциклам, мезоциклам, микроциклам в соответствии с требованиями программы

		Подготовка индивидуальных тренировочных планов спортивной подготовки занимающегося, формирование структуры и содержания многолетнего цикла и сроков его макроциклов, паралимпийских макроциклов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) для этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства. Мониторинг материалов самоконтроля, данных педагогического наблюдения, медико-биологических исследований и антропометрических измерений, показателей динамики двигательных	ческих форм заболеваний занимающихся (ОПК-13). Способен осуществлять планирование и проводить тренировочные мероприятия на этапе совершенствования спортивного мастерства лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) различных возрастных и нозологических групп (лица с поражением опорно-двигательного аппарата, лица с поражением сенсорных систем) (ПК-1). Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки (ПК-2).	мастерства и этапа высшего спортивного мастерства. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. Теоретические основы организации методической работы по адаптивной физической культуре и спорту. Требования к планированию и проведению физкультурно-оздоровительных занятий адаптивной физической культурой. Требования к планированию учебно-тренировочных занятий в адаптивном спорте с учетом уровня квалификации спортсменов и специфики заболеваний. Теория и методика адаптивной физической культуры. Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся на этапе совершенствования спортивного	спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин), индивидуальных планов подготовки. Разрабатывать содержание и соотношение использования различных средств и форм организации тренировочного процесса на отдельных уровнях структуры тренировки для выполнения занимающимся нормативов мастера спорта России на этапе совершенствования спортивного мастерства, мастера спорта международного класса - на этапе высшего спортивного мастерства. Выявлять проблемы в организации спортивной подготовки занимающегося и предлагать рациональные мероприятия по их оперативному устранению. Модифицировать упражнения, комплексы упражнений, средства и методы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта (группе
--	--	--	---	--	---

		способностей, результатов соревновательной деятельности занимающегося. Оценка выполнения занимающимся задач тренировочного процесса, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства.		мастерства, высшего спортивного мастерства по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	спортивных дисциплин) с учетом индивидуальных особенностей и потребности занимающегося в совершенствовании различных компонентов функциональной подготовленности. Использовать методики контроля и тестирования состояния и динамики отдельных компонентов функциональной подготовленности занимающихся. Вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
--	--	--	--	--	--

В результате освоения программы:

слушатель должен знать:

- особенности психического и физического развития спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата;
- психические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения у лиц с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата;
- задачи спортивной подготовки спортсмена с ограниченными возможностями здоровья на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- содержание и соотношение объемов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- характер протекания адаптационных процессов у лиц с поражением сенсорных систем или ОДА с различной степенью нарушения основных функций организма;
- методы регуляции психических состояний в предстартовый период;
- причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте; сущность и виды конфликтов;
- алгоритм заполнения плана подготовки в автоматизированной информационной системе Lsport;
- по разделам;
- способ выбора и внесения новых задач, методов и средств подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в автоматизированной информационной системе Lsport.
- содержание документов, регламентирующих борьбу с допингом в спорте;
- содержание списка запрещенных веществ и методов;
- правила проведения допинг-контроля спортсменов, прав и обязанностей спортсмена;
- последствий применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;
- слушатель должен уметь:
- выделять первичные дефекты и вторичные нарушения;
- подбирать адекватные состоянию занимающихся формы, средства и методы педагогического воздействия на спортсмена с поражением сенсорных систем или опорно-двигательного аппарата с учетом тяжести дефекта и возраста;
- выделять основные задачи этапа спортивной подготовки и осуществлять его контроль;
- использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания;
- оценивать переносимость физических нагрузок в процессе спортивной подготовки с учетом медицинских классификаций, функционального состояния спортсменов;
- провести планирование тренировочного процесса (выбор периодов, этапов и мезоциклов) в автоматизированной информационной системе Lsport;
- выбрать или внести новые задачи, методы и средства подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в автоматизированной информационной системе Lsport, сформулировать основные выявленные проблемы спортсмена в прошлом сезоне;
- использовать методы психологической диагностики в процессе спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- разбираться в психических особенностях личности спортсмена;
- осуществлять контроль психологической подготовленности спортсмена;
- применять способы противостояния манипуляции в конфликте;
- анализировать передовой опыт антидопинговой деятельности;
- анализировать информацию из антидопинговых организаций, статистических

сборников, отчетных данных;

- объяснить, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, какова ответственность спортсмена и обслуживающего персонала;

- объяснить, что такое Запрещенный список, какова его структура и как он создается;

- объяснить последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;

- объяснить, как создаются пулы тестирования, что такое разрешение на терапевтическое использование;

слушатель должен владеть (практический опыт):

- алгоритмом составления оперативных, текущих и перспективных планов на этапе совершенствования спортивного мастерства,

- навыками планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки с учетом медицинских классификаций, функционального состояния спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);

- способами и анализом оценки эффективности тренировочных программ инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- методикой спортивной подготовки и оптимизации физического развития лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом нозологии и специфики протекания адаптационных изменений;

- способами коррекции психологического состояния спортсмена;

- диагностикой особенностей поведения в конфликте.

- практическими навыками составления тренировочного процесса в автоматизированной информационной системе Lsport;

- практическими навыками внесения новых задач, методов и средств подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена автоматизированной информационной системе Lsport;

- методикой подбора разрешенных фармакологических средств для восстановления спортсмена.

1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость ДПП ПК составляет 72 часа, из них аудиторных – 36 часов.

1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

После освоения ДПП ПК и успешного прохождения слушателем итоговой аттестации ему выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «УралГУФК» образца.

В случае освоения слушателем ДПП ПК параллельно с получением среднего профессионального и (или) высшего образования удостоверение о повышении квалификации установленного образца выдается ему одновременно с получением соответствующего документа об образовании и о квалификации.

Слушателю, не прошедшему итоговой аттестации или получившему на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также слушателю, освоившему часть ДПП ПК и (или) отчисленному из числа слушателей, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому университетом.

1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Организация образовательной деятельности по ДПП ПК осуществляется в очной форме (с отрывом от работы, с частичным отрывом от работы).

Учебным планом предусмотрено проведение аудиторных занятий (лекций, практических) и самостоятельной работы слушателей.

Все лекционные занятия проводятся с использованием мультимедийного сопровождения.

Практические занятия организуются в учебных аудиториях университета в соответствии с тематикой раздела ДПП ПК.

Преподаватели, реализующие обучение по ДПП ПК имеют учебно-методический, научно-методический и научно-практический опыт работы в области реализуемого им учебного раздела дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Слушатели дополнительной профессиональной программы повышения квалификации обеспечиваются доступом ко всем имеющимся ресурсам библиотеки УралГУФК, а именно электронному и бумажному каталогу библиотеки, печатным и электронным изданиям фонда библиотеки.

Слушателям предоставляется возможность пользоваться учебными компьютерными классами.

2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

2.1 Календарный учебный график

Виды учебной деятельности	Порядковый номер дня недели, кол-во аудиторной и внеаудиторной нагрузки в часах						
	1	2	3	4	5	6	7
Аудиторная работа	6	6	6	6	6	–	6
Самостоятельная работа	4	4	4	4	4	8	–
Итоговая аттестация	–	–	–	–	–	–	2

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному проректором по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса ФГБОУ ВО «УралГУФК».

2.2 Учебный план

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО «УралГУФК»,

д.п.н., профессор

С.Г. Сериков

« 21 » 2021г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

«Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте»

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
1	Психофизиологические основы адаптации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)	16	8	4	4	8	Тестирование
1.1	Психофизиологические особенности спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем	8	4	4	—	4	
1.2	Особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем	8	4	—	4	4	
2	Планирование тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в адаптивном спорте	30	14	12	2	16	Фронтальный опрос
2.1	Сущность адаптивного спорта и его социальные функции	4	2	2	—	2	

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
2.2	Виды адаптивного спорта и классификации в адаптивном спорте	6	2	2	–	4	
2.3	Соревновательная деятельность в адаптивном спорте	4	2	2	–	2	
2.4	Особенности физического развития лиц с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата	6	2	2	–	4	
2.5	Теоретические и практические аспекты планирования спортивной тренировки в адаптивном спорте	10	6	4	2	4	
3	Психологические аспекты работы со спортсменами, имеющими поражение сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата	12	8	4	4	4	Выполнение практических заданий
3.1	Методы психологического воздействия на спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата	6	4	2	2	2	
3.2	Конфликты в спортивной деятельности	6	4	2	2	2	
4	Антидопинговое обеспечение адаптивного спорта	6	6	6	–	–	Тестирование
4.1	Нормативные и правовые основы антидопингового обеспечения в спорте. Классификация запрещенных субстанций и методов, их влияние на организм	4	4	4	–	–	
4.2	Процедура допинг-контроля	2	2	2	–	–	
5	Составление индивидуального плана подготовки спортсмена в автоматизированной информационной системе LSPORT	6	6	2	4	–	Составление плана подготовки на примере своего спортсмена

№ п/п	Наименование учебных дисциплин (разделов, модулей), тем	Трудоемкость всего в часах	Трудоемкость по видам работ в часах:				Форма контроля
			аудиторные занятия:			самостоятельная работа	
			всего	лекции	практические занятия		
5.1	Основные аспекты работы в автоматизированной информационной системе LSPORT	2	2	2	–	–	
5.2	Работа во вкладке «Планы подготовки»	4	4	–	4	–	
	Итоговая аттестация	2					Зачет
	ИТОГО	72	42	28	14	28	

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по планированию, стандартизации и цифровизации образовательного процесса

Начальник учебного отдела

Директор МРЦПК и ППК

Заведующий кафедрой теории физической культуры и биомеханики



О. А. Клестова, к.п.н., доцент

И.А. Савенко

В. Я. Ботнер, доцент

Д. А. Дятлов, д.б.н., профессор

2.3 Рабочие программы учебных разделов

Раздел 1 Психофизиологические основы адаптации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) (16 часов)

Тема 1.1 Психофизиологические особенности спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем (8 часов)

Физиологические, психологические особенности спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата. Особенности физического развития спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата.

Тема 1.2 Особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и сенсорных систем (8 часов)

Адаптация и ее виды. Функциональные системы. Теория динамических систем. Особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата. Методика психофизиологического контроля функционального состояния и уровня функциональной подготовленности в адаптивном спорте.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.2	Методика психофизиологического контроля функционального состояния и уровня функциональной подготовленности в адаптивном спорте	4

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Функциональные особенности висцеральных систем спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата	4
1.2	Методика оценки функционального состояния и уровня функциональной подготовленности спортсменов в адаптивном спорте (с учетом вида спорта, вида отклонений в состоянии здоровья)	8

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Формой контроля по учебному разделу является тестирование по вопросам изученных тем.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1 Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.

2 Рубцов, А. В. Адаптивный спорт : учеб. пособие / А. В. Рубцов. – М. : Колос-с, 2018. – 179 с.

3 Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.- сост. Н. А. Сладкова ; Паралимпийский комитет России. – М. : Советский спорт, 2011 – 160 с.

Дополнительная литература:

1 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры / Т. П. Бегидова. – Изд-во : Юрайт, 2017. – 188 с.

2 Галюков, И. А. Адаптивный спорт : учеб.метод.пособие / И. А. Галюков, Н. И. Галюкова. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 97 с.

3 Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2011. – 346 с.

4 Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник /

А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 619 с.

5 Таймазов, В. А Психофизиологическое состояние спортсмена (Методы оценки и коррекции) : учеб.пособие / В. А. Таймазов, Я. В. Голуб. – СПб. : Изд-во «Олимп СПб, 2004. – 400 с.

6 Фомина, Е.В. Общая и спортивная психофизиология : учеб. пособие / Е. В. Фомина; СибГУФК. – Омск : СибГУФК, 2004. – 138с.

Другие информационные ресурсы:

1 [http:// elibrary.uralgufk.ac.ru/](http://elibrary.uralgufk.ac.ru/) электронный каталог УралГУФК

2 <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> – электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту

3 <http://elibrary.ru/> научная электронная библиотека

Раздел 2 Планирование тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в адаптивном спорте (30 часов)

Тема 2.1 Сущность адаптивного спорта и его социальные функции (4 часа)

Адаптивный спор как компонент Адаптивной физической культуры. Отличительные черты адаптивного спорта. Цель адаптивного спорта. Задачи адаптивного спорта. Ведущие функции адаптивного спорта. Ведущие принципы адаптивного спорта

Тема 2.2 Виды адаптивного спорта и классификации в адаптивном спорте (6 часов)

Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп. Требования к участникам соревнований по конкретным видам спорта. Основные параолимпийские виды спорта, входящие в программы летних и зимних игр.

Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-параолимпийцев (максимальный охват лиц различными видами патологии и степенью ее тяжести, уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, одновременное участие в соревнованиях по спортивным играм инвалидов с различной степенью тяжести поражений, периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера и др.), процедуры и порядок проведения классификаций.

Классификация спортсменов на классы в рамках конкретных нозологических профилей («ампутанты», «спинальники», лица с последствиями церебральных параличей, незрячие и др.).

Тема 2.3 Соревновательная деятельность в адаптивном спорте (4 часа)

Виды адаптивного спорта с традиционной моделью соревновательной деятельности.

Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Факторы, определяющие ведущие положения паралимпийского движения.

Спорт глухих и слабослышащих спортсменов, сходство и различия со спортом здоровых людей. Всемирные Олимпийские игры глухих (Тихие игры) как пример крупнейших соревнований для инвалидов данной нозологической группы.

Виды адаптивного спорта с нетрадиционной моделью соревновательной деятельности Специальной олимпиады.

Цель, принципы, содержание игр Специальной Олимпиады для людей с нарушениями интеллекта. Содержание, цель, основные принципы и виды Специальной олимпиады. Правило формирования «дивизионов» - важнейшее условие реализации философии игр Специальной Олимпиады. Награждение участников. Объединенный спорт.

Тема 2.4 Особенности физического развития лиц с ограниченными возможностями здоровья (6 часов)

Особенности физического развития спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата.

Нарушение нервно-психического развития.

Инвалидность и дефицит двигательной активности.

Независимо от специфики первичного дефекта характерно нарушение физического развития и моторных функций.

Особенности физического и моторного развития, функционального состояния кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата детей-инвалидов школьного возраста.

Нарушения основных функций систем организма: кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения, желез внутренней секреции, обмена веществ и энергообеспечения, дефицита массы тела, отставания от средневозрастных значений силовых и скоростно-силовых качеств, задержка формирования у них статической; и динамической координации тела, динамической координации рук, скорости, синхронности; отчетливости выполнения движений; отставание развития тонкой моторики кисти, «неудовлетворительная» тренированность сердечно-сосудистой системы в сочетании с частым, истощением вегетативной регуляции сердечного ритма (ваготония) и асимпатический вариант вегетативной реактивности, с признаками истощения механизмов вегетативной регуляции, замедления ростовых процессов и дефицита массы тела, снижения силовых и скоростно-силовых качеств.

Схожесть нарушений изученных показателей у детей-инвалидов вне зависимости от заболевания и главного нарушения в состоянии здоровья.

Необходимость регулярных занятий физической культурой и спортом с учетом индивидуальных дефектов и особенностей.

Нарушение психических, сенсорных, статодинамических функций.

Явление депривации.

Изменения в когнитивной и эмоционально-волевой сфере, мотивационный компонент.

Выученная беспомощность, самоэффективность и локус контроля, управляемость.

Патопсихологические особенности инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата.

Недооценка или переоценка тяжести своего состояния. Интеллектуальная сохранность.

Варианты неадекватной, противоречивой самооценки как защитная реакция на ограниченную возможность реализации себя как личности и на социальную неудовлетворенность.

Смена смыслообразующего мотива, мотив сохранения здоровья, самодостаточности.

Патопсихологические особенности лиц с нарушением зрения. Характерологическая дифференциация и характерологические особенности. Процессы осязания и память.

Слепота для поздно ослепших - стрессовый фактор. Реакция у мгновенно ослепших людей.

Этапы личностного невротического реагирования на появление дефекта и фазы процесса адаптации.

Патологическое развитие личности - типы. Сенсорная депривация и изоляция.

Органическое поражение головного мозга и иллюзии парагностического типа. Нарушения равновесия, координации движений, типичные нарушения при искусственной зрительной депривации.

Тема 2.5 Теоретические и практические аспекты планирования спортивной тренировки в адаптивном спорте (10 часов)

Цели, принципы, задачи спортивной тренировки в паралимпийском движении. Построение спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов), основные компоненты (виды) спортивной тренировки. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений.

Физиологические особенности спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата. Особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата. Срочная

и долговременная адаптация.

Специфика процесса обучения двигательным действиям и воспитания двигательных качеств спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата.

Нарушения биомеханической структуры ходьбы и бега инвалидов.

Перемещение ОЦМ при ампутации конечности (конечностей).

Асимметрия ходьбы и бега на протезе. Аритмия шагов, изменение опорного периода, коэффициент ритмичности (отношению продолжительности опорных периодов протезированной и здоровой конечностей). Энерготраты при ходьбе в норме и на протезах.

Нарушения координации движений, мышечный дисбаланс при патологии центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Мышечная гипертония и гипотония.

Нарушение координации движений у незрячих спортсменов.

Особенности программы тренировки (двигательной активности) лиц с умственными поражениями (ЛИН). Корни первичных дефектов - органические нарушениями ЦНС или сенсорных анализаторов. Вторичные отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья у ЛИН.

Физическое развитие спортсменов с нарушением интеллекта. Задержка в развитии двигательных функций.

Мышление спортсменов с интеллектуальными нарушениями. Неполноценность познавательной деятельности (способность к анализу, логическому обобщению, абстракции, т.е. те психические функции, которые составляют основу интеллекта). Недоразвитие словесно-логического мышления, наглядно-образное мышление сохранено. Волевая регуляция и мотивация, речевая активность, понимание словесных инструкций. Произвольное и произвольное внимание.

Особенностями построения тренировочного процесса и обучения у ЛИН.

Структура системы многолетней подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов). Продолжительность этапов и специфика решаемых задач.

Вспомогательные двигательные коррекционные задачи:

- коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
- преодоление слабости отдельных мышечных групп;
- улучшение подвижности в суставах;
- нормализация тонуса мышц;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и др.

Периоды в годичном цикле спортивной подготовки: подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный); соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки); переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

Обоснование эффективности планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла.

Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды. В зависимости от спортивной дисциплины и планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одноцикловое планирование; двухцикловое планирование; трехцикловое планирование; «сдвоенный» цикл; «строенный» цикл.

Механизмами тренировочного воздействия физических упражнений на организм занимающихся адаптивным спортом.

Нагрузки, применяемые к спортсменам определенной нозологической группы.

Контроль тренированности и физического развития:

- сердечно-сосудистой системы,
- визуальное выявление нарушений осанки и стопы,
- ММТ,

- плантография,
- измерение подвижности позвоночника,
- оценку статической силы мышц туловища для дифференцированного подбора упражнений.

Материально-техническое обеспечение адаптивного спорта.

Обеспечение специализированным инвентарем, оборудованием, а также техническими средствами (звуковые датчики, различные разметки с разной степенью шероховатости поверхности и так далее.)

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.5	Планирование основных параметров тренировочной и соревновательной деятельности в подготовке инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (на примере своего спортсмена)	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1	Определение круга задач адаптивного спорта	2
2.2	Знакомство со спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев	4
2.3	Определение различий адаптивного спорта с традиционной и нетрадиционной моделью соревновательной деятельности	2
2.4	Определение особенностей физического и моторного развития спортсменов с поражением сенсорных систем или опорно-двигательного аппарата (на примере своего спортсмена). Определение первичного дефекта и вторичных нарушений (на примере своего спортсмена)	4
2.5	Определение цели и задач спортивной подготовки спортсмена с поражением сенсорных систем или опорно-двигательного аппарата на макроцикл с учетом физиологических особенностей (на примере своего спортсмена)	4

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

В качестве текущей аттестации слушателей используются фронтальный опрос и дискуссии по изученным темам раздела.

Вопросы для самоконтроля по разделу

1. Понятие и сущность адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации лиц с ОВЗ и АФК в целом.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Назначение и принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-параолимпийцев.
5. Задачи и функции медицинской комиссии и медицинского переосвидетельствования.
6. Принципиальные различия адаптивного спорта с традиционной и нетрадиционной моделью соревновательной деятельности.
7. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
8. Оценка двигательных возможностей инвалидов с нарушением сенсорных систем.

9. Вспомогательные двигательно-коррекционные задачи в адаптивном спорте.
10. Характерные нарушения двигательной сферы у глухих спортсменов.
11. Характерные нарушения двигательной сферы у слепых спортсменов.
12. Характерные нарушения двигательной сферы у спортсменов-ампутантов.
13. Характерные нарушения двигательной сферы у спортсменов с ДЦП.
14. Характерные психологические нарушения инвалидов и лиц с ОВЗ.
15. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
16. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
17. Понятие оптимального тренировочного эффекта.
18. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
19. Специфика развивающих нагрузок, применимых к спортсменам определенной нозологической группы
20. Планирование основных параметров соревновательной деятельности в подготовке инвалидов и лиц с ОВЗ.
21. Планирование основных параметров тренировочной деятельности в подготовке инвалидов и лиц с ОВЗ.
22. Контроль подготовленности и физического состояния спортсменов с поражением сенсорных систем или опорно-двигательного аппарата.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

- 1 Брискин, Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
- 2 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для вузов. – т.1 / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 291 с.
- 3 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для вузов. – т.2 / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.

Дополнительная литература:

- 1 Галюков, И. А. Адаптивный спорт : учеб.метод.пособие / И. А. Галюков, Н. И. Галюкова. – Челябинск : УралГУФК, 2009. – 97 с.
- 2 Дубровский, В. И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн. : Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
- 3 Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – 3-е изд. – М. : Владос-Пресс, 2008. – 669 с.

Другие информационные ресурсы:

- 1 Конвенция о правах инвалидов. Принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года. [Электронный ресурс].-URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability
- 2 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
- 3 Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>
- 4 Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>
- 5 Функциональная классификация в паралимпийском спорте, <https://paralymp.ru/upload/iblock/c60/c608cf53873d24be101b193fc9404380.pdf>.

Раздел 3 Психологические аспекты работы со спортсменами, имеющими поражение сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата (12 часов)

Тема 3.1 Методы психологического воздействия на спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата (6 часов)

Личностные качества спортсменов и их влияние на спортивные достижения. Влияние акцентуаций характера на поведение спортсменов в стрессовой ситуации. Типы акцентуаций характера. Факторы акцентуаций. Особенности акцентуаций характера спортсменов. Работа с акцентуациями характера в ходе учебно-тренировочной деятельности.

Техника, методы выявления и коррекции особенностей предстартовых состояний. Классификация психических состояний.

Методы исследования. Диагностика. Способы влияния на психологическое состояние спортсмена в предстартовый период. Нейролингвистическое программирование (НЛП), как метод психологической регуляции спортсмена в предстартовый период.

Десенсибилизация и Переработка Движениями Глаз (ДПДГ), как метод работы с тревожными и травматическими событиями.

Тема 3.2 Конфликты в спортивной деятельности (6 часов)

Манипуляции в конфликтном взаимодействии. Причины возникновения конфликтов в спорте. Виды конфликтов в спорте. Манипуляции в ходе соперничества. Стратегии конфликтного взаимодействия. Активные стратегии. Тактики влияния в конфликте. Признаки манипуляции. Способы противостояния манипуляции.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
3.1	Диагностика типов акцентуации личности	2
3.2	Диагностика особенностей поведения в конфликте	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
3.1	Методы ментального тренинга в спорте. Психологическое консультирование, психологическая помощь спортсменам и тренерам	2
3.2	Межличностное общение в спортивной деятельности. Выявление склонности к конфликтам	2

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль знаний определяется преподавателем работой слушателя на практических занятиях и выполнением практических заданий.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1. Общая и спортивная психология : учебник для вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова ; СибГАФК. – Омск : СибГАФК, 2000. Ч. 2: Основы спортивной психологии. – 2000. – 191с.

2. Спортивная психология : учебник / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М. : Юрайт, 2015. – 367 с.

Дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 239 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие / Г. Д. Горбунов. – М. : Советский спорт, 2007. – 294 с.

3. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] / М.: Советский спорт, 2012. - 384 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book=210423>

4. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. И. П. Волков, Н. С. Цикунова. – М. : Советский спорт, 2005. – 285 с.

5. Шипицына, Л. М., Психология детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата / Л. М. Шипицына, И. И. Мамайчук. – М. : Владос, – 2004 – 368 с.

Раздел 4 Антидопинговое обеспечение адаптивного спорта (6 часов)

Тема 4.1 Нормативные и правовые основы антидопингового обеспечения в спорте. Классификация запрещенных субстанций и методов, их влияние на организм (4 часа)

Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые стандарты. Международные организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, МОК. Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Российской Федерации. Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Проверка фармакологических препаратов на наличие в них запрещенных субстанций.

Тема 4.2 Процедура допинг-контроля (2 часа)

Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание регистрируемых пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.

Перечень практических занятий раздела

Практические занятия программой не предусмотрены

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа слушателей программой не предусмотрена

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль знаний раздела осуществляется в форме тестирования

Тестовые задания

1. Что НЕ лежит в основе принципов антидопинговой безопасности?

- а) знание антидопинговых правил,
- б) атмосфера поддержки спортсмена в его приверженности принципам чистого спорта,
- в) антидопинговая культура каждого из нас,
- г) принцип «Победа любой ценой».

2. Общероссийские антидопинговые правила:

- а) носят рекомендательный характер,
- б) обязательны для соблюдения только спортсменами национальных сборных команд,
- в) обязательны для соблюдения всеми спортсменами,
- г) обязательны для соблюдения всеми спортсменами и персоналом спортсмена

3. Что является нарушением антидопинговых правил?

- а) наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена;
- б) использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- в) хранение, распространение и попытка распространения запрещенных субстанций или оборудования для применения запрещенных методов;

- г) отказ от сдачи пробы или непредставление пробы без уважительной причины после получения официального уведомления;
- д) фальсификация или попытка фальсификации в процессе допинг-контроля;
- е) любое сочетание трех нарушений правил доступности спортсменом, который должен предоставлять информацию о местонахождении (ADAMS);
- ж) всё вышеперечисленное.

4. Если спортсмен получает уведомление о необходимости сдачи допинг-тестирования, то он должен явиться на пункт допинг контроля:

- а) когда будет готов сдавать пробу,
- б) в течении часа,
- в) незамедлительно,
- г) может не прийти

5. Кто может присутствовать на пункте допинг-контроля в качестве представителя спортсмена?

а) никто, так как на пункте допинг-контроля может находиться только спортсмен и инспектор допинг-контроля.

б) только врач команды - это может быть любой человек на усмотрение спортсмена (тренер, врач, родственник, друг и т.д.)

6. Выберите: кто должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?

- а) спортсмены, входящие в пул (список) тестирования международной федерации и/или национальной антидопинговой организации.
- б) только спортсмены, участвующие в международных соревнованиях.
- в) спортсмены, планирующие отъезд за пределы России.

7. Как часто пересматривается Запрещенный список (Список запрещенных субстанций и методов):

- а) не реже одного раза в год;
- б) один раз в пять лет;
- в) Запрещенный список не изменялся с 2003 года.

8. Что такое Запрещенный список ВАДА (Всемирного антидопингового агентства)?

- а) это перечень субстанций и методов, запрещенных для использования спортсменами;
- б) это список субстанций и методов, запрещенных для использования только несовершеннолетними спортсменами;
- в) это перечень препаратов, запрещенных для использования на территории России.

9. Как долго может длиться процедура тестирования спортсмена?

- а) столько, сколько посчитает необходимым спортсмен.
- б) если в течение 30 минут спортсмен не смог предоставить необходимое количество мочи, то процедура считается законченной.
- в) столько, сколько потребуется спортсмену для сдачи необходимого количества мочи.

10. В каком случае допускается прием спортсменом препарата, содержащего запрещенную субстанцию?

- а) спортсмен ни при каких обстоятельствах не может использовать запрещенные препараты;
- б) в случае если спортсменом было получено разрешение на терапевтическое использование данного препарата;
- в) в экстренных случаях, когда существует угроза жизни.

11. Какие права имеет спортсмен во время процедуры допинг-контроля:

- а) право ознакомиться с удостоверением инспектора допинг-контроля;

- б) право выбора оборудования для сдачи пробы из нескольких предложенных;
- в) право на отсрочку от сдачи пробы по согласованию с ИДК;
- г) всё вышеперечисленное.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1 Грецов, А. Г. За спорт без допинга. Вопросы и ответы: науч.-метод пособие для тренеров и спортсменов / А. Г. Грецов ; Санкт-Петербург науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. : Галлея принт, 2012. – 60 с.

2 Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений / О. С. Кулиненко. – М. : Спорт, 2016. – 318 с

3 Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб.метод. пособие / В.Г. Федотова, Е. В. Федотова; Московская гос. акад. физ.культуры. –Малаховка : [б.и.], 2010. – 176 с.

Дополнительная литература:

1 Профилактика применения допингов в спорте: учеб.-метод. комплекс. Ч.1: Учебные материалы / авт.- сост.: Е.А. Митин [и др.]; под ред. О.М. Шелкова; Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб. : [б.и.], 2011. – 284 с.

2 Чурганов, О. А. Допинг и здоровье: метод. пособие / О. А. Чурганов, Е. А.Гаврилова ; Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб.: [б.и.], 2011. – 60 с.

Другие информационные ресурсы:

1 <http://minsport.gov.ru> – официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

2 <http://rusada.ru> – сайт Российского антидопингового агентства.

3 <http://wada-ama.org> – официальный сайт Международного антидопингового агентства (WADA).

4 <http://sportfmba.ru> – официальный сайт федерального научно-клинического центра спортивной медицины Федерального медико-биологического агентства РФ.

Раздел 5 Составление индивидуального плана подготовки спортсмена в автоматизированной информационной системе LSPORT (6 часов)

Планирование тренировочного процесса по дополнительным профессиональным программам проводится с использованием программного обеспечения «Индивидуальный план подготовки спортсменов» разработки ООО «Лспорт».

Тема 5.1 Основные аспекты работы в автоматизированной информационной системе LSPORT (2 часа)

Основные аспекты использования информационной платформы, размещенной по адресу в сети Интернет: lsport.net. Платформа включает совокупность информации (электронные документы, программное обеспечение, базы данных). Доступные ресурсы для пользователя «Тренер спортивной школы».

Тема 5.2 Работа во вкладке «Планы подготовки» (4 часа)

Добавление спортсмена, на которого составляется план подготовки. Алгоритм заполнения плана подготовки по следующим разделам: основные данные по спортсмену и тренеру, предыдущий сезон, календарь нового сезона, план нового сезона. Способ выбора задач, методов и средств подготовки на мезоцикл и внесение новых задач, методов и средств подготовки на мезоцикл.

Алгоритм анализа предыдущего сезона подготовки:

- анализ соревновательной деятельности прошлого сезона (результаты выступлений на главных стартах);

- анализ реализации плана подготовки прошлого сезона (степень реализации поставленных задач);

- модельные характеристики соревновательной деятельности в избранном виде

спорта;

- выявление лимитирующих факторов спортивной подготовленности спортсмена в прошлом сезоне подготовки (анализ динамики результатов контрольных тестов и соревнований);

- методы и средства решений выявленных проблем.

Формулировка задачи подготовки на следующий год.

Алгоритм планирования тренировочного процесса на предстоящий год:

- составление индивидуального календаря соревнований;
- периодизация тренировочного процесса (периоды и этапы подготовки);
- определение задач по мезоциклам подготовки;
- определение средств и методов решения поставленных задач.

Планирование мероприятий комплексного контроля:

- этапное комплексное обследование;
- текущее обследование.

Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
5.2	Работа во вкладке «предыдущий сезон». Выбор результатов прошлого сезона, построение графика динамики результатов прошлого сезона, добавление и редактирование проблем, выявленных в прошлом сезоне (категории проблем)	1
5.2	Работа во вкладке «календарь нового сезона». Выбор уровня соревнований, планирование результатов на соревнованиях и стратегии отбора на соревнования	1
5.2	Работа во вкладке «план нового сезона». Планирование тренировочного процесса выбор периода подготовки, этапа и мезоцикла подготовки. Внесение и выбор из базы данных задач, методов и средств тренировки на мезоцикл	2

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа слушателей по разделу не предусмотрена

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль успеваемости слушателей осуществляется на практических занятиях.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

1 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

2 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3 Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

Дополнительная литература:

1 Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1985. – 176 с.

Другие информационные ресурсы:

1 www.lsport.net

3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен владеть (практический опыт)
1	Психофизиологические основы адаптации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-4)	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в адаптивном спорте; особенности психического и физического развития спортсменов с поражением сенсорных систем или опорно- двигательного аппарата;	Оценивать процесс и результаты деятельности Использовать информационные технологии, в том числе текстовые редакторы, электронные таблицы, электронную почту в своей деятельности	Методикой психофизиологического контроля функционального состояния и уровня функциональной подготовленности в адаптивном спорте; способен оценивать переносимость физических нагрузок в процессе спортивной подготовки с учетом медицинских классификаций, функционального состояния спортсменов с ОВЗ (включая инвалидов)
		Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в адаптивном спорте; особенности физического развития спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно- двигательного аппарата; теорию динамических	Использовать различные методы и формы организации тренировочных мероприятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально- психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания	Навыками планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки с учетом медицинских классификаций, функционального состояния спортсменов с ОВЗ (включая

		различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-13).	систем; особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата.		инвалидов)
		Способен осуществлять планирование и проводить тренировочные мероприятия на этапе совершенствования спортивного мастерства лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) различных возрастных и нозологических групп (поражение опорно-двигательного аппарата, поражение сенсорных систем) (ПК-1)	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку в адаптивном спорте; особенности физического развития спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата; теорию динамических систем; особенности адаптации к физическим нагрузкам спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата.	Использовать различные методы и формы организации тренировочных мероприятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки с учетом медицинских классификаций, функционального состояния спортсменов с ОВЗ (включая инвалидов)
2	Планирование тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в адаптивном спорте	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики	Задачи спортивной подготовки спортсмена с ОВЗ (включая инвалидов) на этапе совершенствования спортивного мастерства; особенности психического	Выделять основные задачи этапа спортивной подготовки и осуществлять его контроль; выделять первичные дефекты и вторичные нарушения,	Алгоритмом составления оперативных, текущих и перспективных планов на этапе совершенствования спортивного мастерства; анализом оценки эффективности

		нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-13). Способен осуществлять планирование и проводить тренировочные мероприятия на этапе совершенствования спортивного мастерства лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) различных возрастных и нозологических групп (поражение опорно-двигательного аппарата, поражение сенсорных систем) (ПК-1)	и физического развития спортсменов с поражением сенсорных систем или опорно-двигательного аппарата; специфику нарушений психомоторной сферы у спортсменов различных нозологических групп; характер протекания адаптационных процессов у лиц с поражением сенсорных систем или ОДА с различной степенью нарушения основных функций организма	подбирать адекватные состоянию занимающихся формы, средства и методы педагогического воздействия на спортсмена с поражением сенсорных систем или ОДА с учетом тяжести дефекта и возраста	тренировочных программ инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; способами оценки эффективности СД инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья; методикой спортивной подготовки и оптимизации физического развития лиц с ОВЗ с учетом нозологии и специфики протекания адаптационных изменений
3	Психологические аспекты работы со спортсменами, имеющими поражение сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития,	Психические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения; методы регуляции психических состояний в	Разбираться в психических особенностях личности спортсмена; использовать методы психологической диагностики в процессе спортивной подготовке;	Способами коррекции психологического состояния спортсмена; диагностикой особенностей поведения в конфликте

		функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-4)	предстартовый период; причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте; знать сущность и виды конфликтов	осуществлять контроль психологической подготовленности спортсмена; применять способы противостояния манипуляции в конфликте	
4	Антидопинговое обеспечение адаптивного спорта	Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте (ОПК-11)	Содержание документов, регламентирующих борьбу с допингом в спорте; содержание списка запрещенных веществ и методов; правила проведения допинг-контроля спортсменов, прав и обязанностей спортсмена; последствий применения допинга для здоровья и спортивной карьеры негативные медицинские, этические, спортивные, юридические и финансовые последствия нарушения антидопинговых правил и использования запрещенных субстанций и методов в спорте.	Анализировать передовой опыт антидопинговой деятельности; анализировать информацию из антидопинговых организаций, статистических сборников, отчетных данных; объяснить, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, какова ответственность спортсмена и обслуживающего персонала; объяснить, что такое Запрещенный список, какова его структура и как он создается; объяснить последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры; объяснить, как создаются пулы тестирования, что такое разрешение на	Методикой подбора разрешенных фармакологических средств для восстановления спортсмена; способностью разрабатывать программы информационно-просветительской работы по профилактике и образованию в области борьбы с допингом; способностью воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции;

				терапевтическое использование	
5	Составление индивидуального плана подготовки спортсмена в автоматизированной информационной системе LSPORT	Способен осуществлять планирование и проводить тренировочные мероприятия на этапе совершенствования спортивного мастерства лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) различных возрастных и нозологических групп (поражение опорно-двигательного аппарата, поражение сенсорных систем) (ПК-1)	Алгоритм заполнения плана подготовки в автоматизированной информационной системе LSPORT по следующим разделам: основные данные по спортсмену и тренеру, предыдущий сезон, календарь нового сезона, план нового сезона.	Провести планирование тренировочного процесса (выбор периодов, этапов и мезоциклов) в автоматизированной информационной системе LSPORT	Практическими навыками составления тренировочного процесса в автоматизированной информационной системе LSPORT
		Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки (ПК-2)	Способ выбора и внесения новых задач, методов и средств подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в автоматизированной информационной системе LSPORT.	Выбрать или внести новые задачи, методы и средства подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в автоматизированной информационной системе LSPORT. А также сформулировать основные выявленные проблемы спортсмена в прошлом сезоне.	Практическими навыками внесения новых задач, методов и средств подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в автоматизированной информационной системе LSPORT.

4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией слушателей. Итоговая аттестация осуществляется аттестационной комиссией в форме экзамена.

Экзамен проводится в форме тестирования и включает вопросы и(или) задания по всем разделам программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки слушателей.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Оценка уровня освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации осуществляется аттестационной комиссией по четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»):

- отметку «отлично» заслуживает слушатель, показавший полное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), всестороннее и глубокое изучение литературы, публикаций; умение выполнять задания с привнесением собственного видения проблемы, собственного варианта решения практической задачи, проявивший творческие способности в понимании и применении на практике содержания обучения;

- отметку «хорошо» заслуживает слушатель, показавший освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, изучивших литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности;

- отметку «удовлетворительно» заслуживает слушатель, показавший частичное освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, сформированность не в полной мере новых компетенций и профессиональных умений для осуществления профессиональной деятельности, знакомый с литературой, публикациями по программе. Как правило, отметка «удовлетворительно» выставляется слушателям, допустившим погрешности в тестировании;

- отметка «неудовлетворительно» выставляется слушателю, не показавшему освоение планируемых результатов (знаний, умений, компетенций), предусмотренных программой, допустившему серьезные ошибки в выполнении предусмотренных ДПП ПК заданий, не справившемуся с тестированием.

Критерии оценивания:

Оценка «отлично»	80%-100% правильных ответов
Оценка «хорошо»	65%-79% правильных ответов
Оценка «удовлетворительно»	50%-64% правильных ответов
Оценка «неудовлетворительно»	49% и менее правильных ответов

Тестовые задания

для итоговой аттестации слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Психологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте»

1. В чем заключается принципиальное отличие адаптивного спорта от других форм адаптивной физической культуры?

- А) доступен для лиц с ограничениями в состоянии здоровья;
- Б) выполняет функцию социальной интеграции;
- В) связан с соревновательной деятельностью;

Г) является рекреативной деятельностью.

2. Задачей адаптивного спорта НЕ является:

А) достижение максимального результата;

Б) выработка стойких компенсаций;

В) овладение высоким уровнем спортивного мастерства, формирование спортивной культуры инвалидов;

Г) осуществления коммуникативной деятельности и повышение уровня качества лиц с ограниченными возможностями здоровья.

3. Цель адаптивного спорта – ...

А) повышение уровня качества жизни через участие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

Б) стремление к максимально возможной самореализации в одном из видов адаптивного спорта

В) социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Г) верно все выше перечисленное.

4. В адаптивном спорте используются следующие виды классификации спортсменов:

А) медицинская и спортивно-функциональная;

Б) «ампутанты», «спинальники», лица с последствиями церебральных параличей, незрячие и глухие;

В) по группе инвалидности и срокам ее наступления;

Г) инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья.

5. К наиболее значимым принципам классификации спортсменов- инвалидов НЕ относится:

А) принцип постоянного уточнения;

Б) принцип справедливости;

В) принцип максимального вовлечения;

Г) принцип нормативного регулирования.

6. Особенностью организации и проведения соревнований для лиц с нарушением интеллекта является:

А) распределение участников по первичной патологии;

Б) периодическое проведение медицинского освидетельствования;

В) организация доступной среды;

Г) распределение участников соревнований на дивизионы.

7. Укажите виды адаптивного спорта с НЕтрадиционной моделью соревновательной деятельности:

А) Всемирные Олимпийские игры глухих (Тихие игры);

Б) Специальная олимпиада;

В) Паралимпийские игры;

Г) Дефлимпийские игры.

8. Сокращение или полное лишение возможности для человека удовлетворять основные психофизиологические либо социальные потребности – это ...

А) дезадаптация;

Б) депривация;

В) дефект;

Г) стресс.

9. Самое «слабое» звено в подготовке спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата в условиях нагрузок из нижеперечисленных:

А) функция равновесия;

Б) функция пищеварения;

В) функция терморегуляции.

10. Скорость передвижения спортсменов в адаптивном спорте увеличивается в большей мере за счет:

- А) длины шага;
- Б) темпа движений;
- В) длины шага и темпа в равной мере.

11. Адаптация системы кровообращения у спортсменов с ампутацией конечности(ей) характеризуется (убрать неправильный пункт):

- А) преобладанием тонуса симпатической нервной системы;
- Б) уменьшенным ударным объемом крови (относительно здоровых спортсменов);
- В) улучшением терморегуляции;
- Г) уменьшением пульсового давления.

12. Наименьшее влияние на эмоциональное состояние спортсменов в адаптивном спорте оказывают следующие нарушения:

- А) ампутация конечностей;
- Б) сенсорные нарушения;
- В) поражения спинного мозга.

13. При нарушениях слуха у детей относительно НЕ изменяется:

- А) двигательная память;
- Б) произвольное внимание;
- В) зрительное восприятие;
- Г) чувство ориентации в пространстве.

14. При нарушениях зрения у ребенка НЕ ухудшается:

- А) ориентация в пространстве;
- Б) кинестетическая чувствительность;
- В) световая адаптация;
- Г) физическое развитие.

15. Для нейродинамических свойств нервной системы (НС) спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата НЕ характерно:

- А) уменьшение силы НС;
- Б) ухудшение выносливости НС;
- В) увеличение подвижности НС;
- Г) ухудшение чувства равновесия.

16. У спортсменов с последствиями травматической болезни спинного мозга терморегуляция:

- А) не изменяется;
- Б) ухудшается;
- В) улучшается.

17. Биоэлектрическая активность мышц спортсменов адаптивном спорте относительно здоровых спортсменов характеризуется:

- А) увеличением амплитуды биопотенциалов;
- Б) уменьшением амплитуды биопотенциалов;
- В) не отличается.

18. У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушения психических функций преимущественно являются:

- А) первичным нарушения;
- Б) вторичным нарушения;
- В) стойким нарушением;
- Г) присутствуют все виды в той или иной мере.

19. Патопсихологические изменения личности инвалида или лица с ОВЗ зависят в первую очередь от ...

- А) социального окружения;

- Б) стойкости дефекта и его вида;
- В) степени органических поражений;
- Г) времени появления дефекта и его значительности.

20. У лиц с поражением сенсорных систем нарушения двигательных функций являются

- А) первичным нарушения;
- Б) вторичным нарушения;
- В) стойким нарушением;
- Г) органическими нарушения.

21. НЕ характерным нарушением координации движений во время ходьбы у незрячих спортсменов является:

- А) увеличивается частота шагов;
- Б) уменьшается длина шага;
- В) удлиняется фаза опоры на всю ступню;
- Г) отсутствует ритмичность движений нижних конечностей.

22. Характерными нарушениями двигательной сферы у глухих спортсменов являются:

- А) снижение показателей силы;
- Б) снижение показателей гибкости;
- В) снижение аэробных возможностей;
- Г) снижение координационных способностей.

23. Энерготраты при ходьбе на протезах...

- А) остаются в норме;
- Б) повышаются и зависят от уровня ампутации;
- В) понижаются при высокой ампутации;
- Г) повышаются только при асимметричной ампутации.

24. Асимметрия ходьбы и бега на протезе выражается в ...

- А) удлинении фазы опоры на протез;
- Б) снижении мышечной силы, тонуса мышц, амплитуды движений;
- В) аритмии шагов, изменение опорного периода и коэффициент ритмичности;
- Г) отношении продолжительности опорных периодов протезированной и здоровой конечностей.

25. Особенности ходьбы и бега при детском церебральном параличе НЕ свойственно:

- А) наличие постоянного начального угла в суставах;
- Б) выраженные колебания туловища относительно разных плоскостей;
- В) несимметричность нагрузки на каждую ногу;
- Г) удлинение шага и увеличение площади опоры.

26. В пробе Ромберга устойчивость лиц с поражением опорно-двигательного аппарата как правило:

- А) высокая, но после физических нагрузок она снижается в большей степени по сравнению со здоровыми людьми;
- Б) низкая, а после физических нагрузок она снижается еще в большей степени по сравнению со здоровыми людьми;
- В) низкая, но после физических нагрузок она повышается по сравнению со здоровыми людьми;
- Г) высокая, и после физических нагрузок она ощутимо улучшается по сравнению со здоровыми людьми.

27. У инвалидов-ампутантов НЕ наблюдаются следующие изменения гемодинамики

- А) повышение периферического сопротивления;
- Б) повышение артериального давления, особенно диастолического;

- В) учащение пульса;
- Г) увеличение ЖЕЛ и остаточного легочного объема.

28. Вспомогательными двигательными-коррекционными задачами в адаптивном спорте НЕ являются:

- А) коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
- Б) преодоление слабости отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц и улучшение подвижности в суставах;
- В) удовлетворение потребности в целенаправленной двигательной активности;
- Г) улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

29. Механизмами тренировочного воздействия физических упражнений на организм занимающихся адаптивным спортом основан на ...

- А) контроле тренированности и физического развития;
- Б) оценке статической силы мышц туловища для дифференцированного подбора упражнений;
- В) адаптации систем организма к физической нагрузке;
- Г) визуальном выявлении порочных локомоций.

30. В годичном цикле спортивной подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья по сравнению со здоровыми выделяют ...

- А) более продолжительный переходный и подготовительный период;
- Б) большее количество соревнований и удлинение соревновательного периода;
- В) укорочение обще подготовительного этапа подготовки и удлинение специально подготовительного;
- Г) укорочение подготовительного этапа подготовки и удлинение соревновательного периода.

31. Способность спортсмена самостоятельно организовывать сами действия для достижения целей – это качество называется:

- А) инициативностью;
- Б) категоричностью;
- В) безапелляционностью;
- Г) радикальностью.

32. Переживание гнетущего напряжения, тревожности, безысходности, отчаяния, возникшего в ситуации, когда достижение спортсменом жизненно значимой для него цели (высокого результата, победы в соревнованиях и т.д.) находится под угрозой, – это:

- А) фрустрационное состояние;
- Б) дезадаптация;
- В) подавленность;
- Г) разочерование.

33. Прикладной раздел спортивной психологии, предметом которой является эмпирическое изучение психических особенностей спортсменов.

- А) спортивная психодиагностика;
- Б) психодиагностика;
- В) тестирование;
- Г) анкетирование.

34. В спортивной психологии выделяют три вида эмоциональных состояний спортсменов, укажите лишний ответ:

- А) боевая готовность;
- Б) абсолютное спокойствие;
- В) предстартовая лихорадка;
- Г) предстартовая апатия.

35. Крайние варианты нормы характера, при которых отдельные черты чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим – это:

- А) акцентуации характера;
- Б) патология характера;
- В) своеобразие характера;
- Г) все ответы верны.

36. Сколько стратегий поведения личности в конфликте выделяется в двухмерной модели:

- А) 1;
- Б) 2;
- В) 3;
- Г) 4;
- Д) 5.

5 Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование раздела	Фамилия, имя, отчество преподавателя	Ученая степень, ученое звание, спортивное звание	Основное место работы, должность
1	Психофизиологические основы адаптации спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)	Сурина-Марышева Елена Федоровна	Кандидат биологических наук, доцент	ФГАОУ ВО «ЮУрГУ(НИУ)», научный сотрудник Научно-исследовательского центра спортивной науки
2	Планирование тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в адаптивном спорте	Ворошнина Елена Михайловна Слободчиков Виктор Тимофеевич	Заслуженный тренер РСФСР	ОКУ «РЦСП Челябинской области», инструктор-методист МБУ «СШОР №2 по легкой атлетике имени Л.Н.Мосеева» г.Челябинска
3	Психологические аспекты работы со спортсменами, имеющими поражение сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата	Кириллова Яна Владимировна	Кандидат педагогических наук, доцент	ФГБОУ ВО «УралГУФК» доцент кафедры спортивной медицины и физической реабилитации
4	Антидопинговое обеспечение адаптивного спорта	Макарова Наталья Владимировна	Кандидат педагогических наук	ФГБОУ ВО «УралГУФК» доцент кафедры теории и методики легкой атлетики
5	Составление Плана подготовки спортсмена в автоматизированной информационной системе LSPORT	Леконцев Евгений Витальевич	Кандидат биологических наук	ОКУ «РЦСП Челябинской области», старший инструктор-методист

6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Раздел 1: Сурина-Марышева Елена Федоровна, научный сотрудник Научно-исследовательского центра спортивной науки ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)», кандидат биологических наук, доцент



Раздел 2: Ворошникова Елена Михайловна,
инструктор-методист ОКУ «РЦСП Челябинской области»



Раздел 3: Кириллова Яна Владимировна,
доцент кафедры спортивной медицины и физической
реабилитации ФГБОУ ВО «УралГУФК»,
кандидат педагогических наук



Раздел 5: Леконцев Евгений Витальевич,
старший инструктор-методист ОКУ «РЦСП Челябинской области»



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
«Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте»
рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории физической культуры и
биомеханики протокол № 9 от «13» июня 2021г.

Заведующий кафедрой теории физической
культуры и биомеханики, доктор биологических наук,
профессор Д. А. Дятлов



Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
«Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте»
рассмотрена на заседании методического совета ФГБОУ ВО «УралГУФК» и
рекомендована к реализации в МРЦПК и ППК ФГБОУ ВО «УралГУФК» решением от
«16» июня 2021 г. протокол № 10

Председатель методического совета,
проректор по учебно-воспитательной работе,
кандидат биологических наук, доцент
Окишор Александр Васильевич

