

Частное профессиональное образовательное учреждение  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Рассмотрена и утверждена  
на Педагогическом совете  
Протокол № 04 от 13.06.2019 г.

Утверждаю  
Директор ЧПОУ «СККИТ»  
А.В. Жукова



**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного профессионального образования**

**Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**

Профессиональная переподготовка	Срок реализации: 252 часа
Возможные наименования должностей, профессий	Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту по общей физической подготовке Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту по функциональной подготовке Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту по направлению подготовки (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду адаптивного спорта)

**Разработчик:**

Жукова А.В., директор ЧПОУ «СККИТ»

**Согласовано:**

Заместитель директора по ВР, ДПО, ППО  
Григорьева И.Ю.

Пятигорск-2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	11
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ....	22
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....	29

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Область применения образовательной программы дополнительного профессионального образования

Программа разработана в соответствии с приказом Минтруда России от 29.10.2015 N 798н "Об утверждении профессионального стандарта " "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту". Регистрационный номер 136.

Программа направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации: управление деятельностью образовательной организации и её структурными подразделениями.

Вид профессиональной деятельности: проведение тренировочных мероприятий и руководство соревновательной деятельностью лиц, имеющих отклонения в физическом и умственном развитии (в том числе инвалидов). Уровень квалификации: 5. Обобщенная трудовая функция: руководство общей физической и специальной подготовкой занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий.

К освоению дисциплины допускаются: 1) лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; 2) лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

### 1.2. Цели и задачи образовательной программы – требования к результатам освоения образовательной программы

Цель – 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.

В результате освоения программы слушатель должен:

<b>Трудовая функция</b>	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
1. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий	Теория и организация адаптивной физической культуры. Биомеханика двигательной деятельности. Гигиена физической культуры и спорта. Методики адаптивной физической культуры. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Виды, содержание и технология 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	Вести отчетную документацию по планированию тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Планировать содержание занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния, характеристики типичных нарушений функций организма. Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозраст-

	<p>адаптивного спорта. Правила эксплуатации спортивных сооружений, специализированного оборудования и спортивного инвентаря, технических средств реабилитации инвалидов. 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 спорта (группе спортивных дисциплин). Правила вида адаптивного спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p>	<p>ными и индивидуальными особенностями занимающихся. Варьировать продолжительность тренировочной нагрузки, периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки напряжения, усталости занимающегося. Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы спортивной подготовки занимающегося. Анализировать условия, возможности достижения занимающимся результата тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, подбирать средства достижения занимающимся контрольных показателей тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p>2. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</p>	<p>Гигиенические основы физического воспитания. Биомеханика двигательной деятельности. Основы общей патологии. Основы здорового образа жизни. Теория и организация адаптивной физической культуры. Этические и деонтологические нормы, правила взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки. Методики обучения технике</p>	<p>Использовать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации с занимающимися. Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, определять первые признаки напряжения и утомления. Использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Выявлять опасности внешней среды для занимающегося и определять алгоритмы их предупреждения. Выявлять неисправности специализированного спортив-</p>

	<p>спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Методика адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам. Анатомия человека. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке обучающихся. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок ведения отчетной документации по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке обучающихся. Правила использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации. Приемы, способы страховки и само-страховки. Комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке. Методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей физической и специальной подготовки обучающихся в избранном виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта. Основы организации первой помощи.</p>	<p>ного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации. Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты. Использовать методы фиксации результатов занимающихся при проведении занятия по общей физической и специальной подготовке. Вести отчетность по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Разъяснять техники выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием техник общения с инвалидами, лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья различных нозологических групп. Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений специальной подготовки в избранном виде адаптивного спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.</p>
<p>3. Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовленности обучающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки</p>	<p>Физиология человека. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Морфо-анатомические особенности строения организма человека с той или иной патологией на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на из-</p>	<p>Проводить коммуникации с занимающимися с учетом нравственных и деонтологических норм. Подбирать показатели и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности обучающихся с учетом физического состояния занимающегося, особенностей патологии. Использовать специализированное спортивное оборудова-</p>

	<p>менение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса. Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Нормативы функциональной и специальной подготовленности занимающихся в виде адаптивного спорта. Нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок составления документации по измерению и оценке физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Назначение и особенности использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке по виду адаптивного спорта. <u>Федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p>	<p>ние, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для определения уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Вести отчетную документацию по фиксации результатов измерения и оценке общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие нормативам испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и плановым результатам спортивной подготовки занимающегося. Давать рекомендации по содержанию и соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью реабилитации, сохранения функционального состояния и спортивной формы. Применять техники общения с инвалидами, лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, различных функциональных групп. Интерпретировать результаты тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося, вносить коррективы в цикл тренировки занимающегося.</p>
<p>4. Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснова-</p>	<p>Физиология человека с основами биохимии. Биомеханика двигательной деятельности в</p>	<p>Использовать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации с за-</p>

<p>ния и организации общей физической и специальной подготовки</p>	<p>виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки в адаптивном спорте. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки в адаптивном спорте. Диетология, основы спортивного питания. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Реабилитационные технологии в адаптивном спорте. Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки в адаптивном спорте. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Построение процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке.</p>	<p>нимающимися, тренерами. Вести отчетную документацию по консультированию тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической и специальной подготовки. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Обеспечивать эффективность физической реабилитации, сохранение функционального состояния и спортивной формы занимающихся различных нозологических, возрастных и тендерных групп за счет рекомендаций по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), эффективного построения процесса совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося. Использовать методы и технологии физиологического обоснования комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр для занимающихся. Консультировать тренеров, занимающихся по прикладным вопросам физиологии спорта, теории адаптивного спорта, организации общей физической и специальной подготовки занимающихся. Разъяснять занимающимся физиологические и организационные вопросы спортивной подготовки с использованием техник общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методов общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр на функциональное состояние и спортивную форму занимающегося.</p>
--	---	---

	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.	
--	---	--

Формируемые компетенции:

ОК 1. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 2. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 3. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 4. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 5. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 6. Ставить цели, мотивировать деятельность коллектива, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 8. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ПК 1.1. 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)

ПК 1.2. Определение цели и задач тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающегося

ПК 1.3. Выбор оптимальных для занимающегося форм и видов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)

ПК 1.4. 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

ПК 1.5. 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

ПК 1.6. Определение требований к спортивному инвентарю и специализированному оборудованию, месту и гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке

ПК 1.7. Определение системы контрольных показателей и условий достижения результата тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающимся



ПК 1.8. Подготовка и согласование планов и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с тренером (группой тренеров) занимающегося

ПК 2.1. Контроль готовности занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке

ПК 2.2. Анализ плана и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, корректировка структуры занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом физического состояния занимающихся, наличия специализированного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации

ПК 2.3. Инструктаж занимающихся по технике безопасного использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря

ПК 2.4. Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общей физической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) с учетом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма

ПК 2.5. Демонстрация занимающимся комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (технический, физический, тактический и психический элемент) и компенсации недостающих качеств, контроль техники двигательных действий занимающихся

ПК 2.6. Контроль безопасного выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря, организация первой помощи занимающемуся

ПК 2.7. Фиксация контрольных показателей занимающихся по окончании тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, составление отчетности по результатам проведенного занятия

ПК 3.1. Подбор показателей и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся

ПК 3.2. Разъяснение занимающимся целей и методов тестирования, руководство действиями занимающихся во время выполнения тестирования их общей физической и функциональной подготовленности

ПК 3.3. Регистрация и фиксация контрольных показателей занимающегося по результатам тестирования

ПК 3.4. Анализ медико-биологических, психологических данных о состоянии уровня специальной подготовленности занимающегося

ПК 3.5. Аналитическая обработка собранных показателей для определения уровня физической подготовленности занимающегося в соответствии с нормативами испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и эффективности соревновательных и тренировочных воздействий

ПК 3.6. Корректировка цикла тренировки занимающегося по результатам тестирования

ПК 4.1. Ознакомление тренеров, занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки, с собственными выводами и рекомендациями по результатам интерпретации данных тестирования

ПК 4.2. Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, по содержанию самостоятельных тренировок занимающегося, по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты)

ПК 4.3. Проведение физиологического обоснования отдельных комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр, программ физической реабилитации, планов спортивной подготовки, в том числе с целью прогнозирования воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, эффективности физической реабилитации занимающегося

ПК 4.4. Разработка планов и программ спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта в части, касающейся организации общей физической подготовки, специальной подготовки

ПК 4.5. Проведение выступлений, обучающих занятий, семинаров по основам спортивной физиологии, теории адаптивного спорта, организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся

**1.3. Форма обучения – очная. Режим занятий – с отрывом (без отрыва) от работы.**

**1.4. Количество часов на освоение программы**

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<b>126</b>
в том числе:	
Лекции	96
Практические занятия (лабораторные работы)	30
Самостоятельная работа	<b>126</b>
Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	
<b><i>Итоговая аттестация в форме экзамена</i></b>	

**Итоговая аттестация** – в форме экзамена, включающего в себя практическую работу и проверку теоретических знаний в пределах квалификационных требований, указанных в профессиональном стандарте по соответствующей профессии.

**1.5. По окончании обучения выдается диплом о профессиональное переподготовке.**

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов очная форма обучения	Уровень освоения
1	2	4	6
1. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий	<p><b>Лекции.</b> Теория и организация адаптивной физической культуры. Биомеханика двигательной деятельности. Гигиена физической культуры и спорта. Методики адаптивной физической культуры. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Виды, содержание и технология 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 спорта (группе спортивных дисциплин). Правила вида адаптивного спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p> <p><b>Практическое занятие.</b> Опрос. Выполнение упражнений.</p> <p><b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, в сети Интернет, с литературой.</p>	24	1
2. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	<p><b>Лекции.</b> Гигиенические основы физического воспитания. Биомеханика двигательной деятельности. Основы общей патологии. Основы здорового образа жизни. Теория и организация адаптивной физической культуры. Этические и деонтологические нормы, правила взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта.</p>	24	1

	<p>Методика адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам. Анатомия человека. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок ведения отчетной документации по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Правила использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации. Приемы, способы страховки и самостраховки. Комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке. Методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей физической и специальной подготовки занимающихся в избранном виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта. Основы организации первой помощи.</p>		
	<p><b>Практическое занятие.</b> Опрос. Выполнение упражнений.</p>	8	2
	<p><b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, в сети Интернет, с литературой.</p>	32	3
<p>3. Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки</p>	<p><b>Лекции.</b> Физиология человека. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Морфо-анатомические особенности строения организма человека с той или иной патологией на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса. Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Нормативы функциональной и специальной подготовленности занимающихся в виде адаптивного спорта. Нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок составления документации по измерению и оценке физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Назначение и особенности использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке по виду</p>	24	1

	адаптивного спорта. <u>Федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.		
	<b>Практическое занятие.</b> Опрос. Выполнение упражнений.	8	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, в сети Интернет, с литературой.	32	3
4. Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической и специальной подготовки	<b>Лекции.</b> Физиология человека с основами биохимии. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки в адаптивном спорте. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки в адаптивном спорте. Диетология, основы спортивного питания. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Реабилитационные технологии в адаптивном спорте. Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки в адаптивном спорте. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Построение процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке. <u>Федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.	24	1
	<b>Практическое занятие.</b> Опрос. Выполнение упражнений. Дифференцированный зачет	6	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Работа с конспектом, в сети Интернет, с литературой.	30	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество аудиторных часов</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практика</b>	<b>Дни (дата)</b>
<b>1</b>	<b>Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	
	Теория и организация адаптивной физической культуры. Биомеханика двигательной деятельности. Гигиена физической культуры и спорта. Методики адаптивной физической культуры. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.	6	6	0	<b>1 день</b>
	Виды, содержание и технология 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.	6	6	0	<b>2 день</b>
	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. стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.	6	6	0	<b>3 день</b>
	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 спорта (группе спортивных дисциплин). Правила вида адаптивного спорта. Федеральные	6	6	0	<b>4 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>5 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>6 день</b>
<b>2</b>	<b>Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	

	<b>специальной подготовке</b>				
	Гигиенические основы физического воспитания. Биомеханика двигательной деятельности. Основы общей патологии. Основы здорового образа жизни. Теория и организация адаптивной физической культуры. Этические и деонтологические нормы, правила взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки.	6	6	0	<b>7 день</b>
	Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Методика адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам. Анатомия человека. Тренировки в виде адаптивного спорта. Основы организации первой помощи.	6	6	0	<b>8 день</b>
	Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок ведения отчетной документации по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Правила использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации. Приемы, способы страховки и само страховки.	6	6	0	<b>9 день</b>
	Комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке. Методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей физической и специальной подготовки занимающихся в избранном виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание спортивной	6	6	0	<b>10 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>11 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>12 день</b>
<b>3</b>	<b>Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	
	Физиология человека. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Морфо-анатомические особенности строения орга-	6	6	0	<b>13 день</b>

	низма человека с той или иной патологией на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса.				
	Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Нормативы функциональной и специальной подготовленности занимающихся в виде адаптивного спорта. Нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	6	6	0	<b>14 день</b>
	Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок составления документации по измерению и оценке физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Назначение и особенности использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося.	6	6	0	<b>15 день</b>
	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке по виду адаптивного спорта. <u>Федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.	6	6	0	<b>16 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>17 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений.	4	0	4	<b>18 день</b>
<b>4</b>	<b>Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической и специальной подготовки</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	
	Физиология человека с основами биохимии. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки в адаптивном спорте. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Медицин-	6	6	0	<b>19 день</b>



	ские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки в адаптивном спорте.				
	Диетология, основы спортивного питания. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Реабилитационные технологии в адаптивном спорте.	6	6	0	<b>20 день</b>
	Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки в адаптивном спорте. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).	6	6	0	<b>21 день</b>
	Средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Построение процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке. <u>Федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.	6	6	0	<b>22 день</b>
	Опрос. Выполнение упражнений. Дифференцированный зачет	6	0	6	<b>23 день</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>126</b>	<b>96</b>	<b>30</b>	<b>23 дня</b>
<b>Подготовка к итоговой аттестации</b>					<b>1 день</b>
<b>Итоговая аттестация – экзамен</b>					<b>1 день</b>
<b>ИТОГО</b>					<b>25 дней</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК (очная форма обучения)

день	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день
Вид учебной работы	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОПК	ОПК	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОПК	ОПК

день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день	22 день	23 день	24 день
Вид учебной работы	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОПК	ОПК	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОЛ	ОПКДЗ	ПИА

день	25 день
Вид учебной работы	ИА

О – обучение	Л – лекция	П – практическое занятие	К – текущий контроль	УП- учебная практика	ДЗ – дифференцированный зачет	ПИА- подготовка к итоговой аттестации	ИА – итоговая аттестация
-----------------	---------------	--------------------------------	----------------------------	-------------------------	-------------------------------------	--	--------------------------------

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия учебного кабинета; читального зала с выходом в Интернет.

Оборудование учебного кабинета: рабочее место преподавателя; рабочие места по количеству обучающихся; доска.

Технические средства обучения: компьютер, проектор, экран (стационарные или переносные)

**3.2. Требования к педагогическим кадрам по реализации рабочей программы по специальности** должны обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля). Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профессиональных организациях не реже 1 раза в 3 года.

#### 3.3. Требования к учебно-методической документации по дисциплине.

Учебно-методическая документация по программе включает: лекции; перечень вопросов к текущему контролю и итоговой аттестации.

#### 3.4. Требования к обучению студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.

При наличии в группе студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ реализация учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Положением «Об организации получения образования студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в ЧПОУ «СККИТ».

#### 3.5. Информационное обеспечение обучения.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### Основные источники:

##### Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2012. 31 декабря. - № 53 (часть I). <https://base.garant.ru/70291362/4c3e49295da6f4511a0f5d18289c6432/>

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 26.07.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <https://base.garant.ru/12157560/>

3. Прика Минтруда России от 29.10.2015 N 798н "Об утверждении профессионального стандарта "Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015 N 39694) <http://ivo.garant.ru/#/document/71249184/paragraph/1646:0>

##### Учебники, учебные пособия

1. Быченков С.В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Быченков С.В., Крыжановский С.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 110 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Дисько Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Дисько Е.Н.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018.— 252 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/84881.html>. — ЭБС «IPRbooks»
3. Новокрещенов В.В. Менеджмент физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Новокрещенов В.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 185 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75953.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — 978-5-9227-0637-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>
5. Физиология с основами биохимии [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Профобразование, 2019.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86156.html>. — ЭБС «IPRbooks»

#### **Дополнительные источники**

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>
2. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

#### **Журналы, справочники, словари**

1. Вестник спортивной науки. Издательство: Спорт. ISSN:1998-0833.  
<http://www.iprbookshop.ru/63664.html>

Журнал основан в 2003 г. Учредитель — федеральное государственное учреждение «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК). Издатель — ОАО «Издательство Советский спорт». Основная цель издания - публикация оригинальных научных статей по педагогике и психологии, научных статей, освещающих проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта. Тематика издания: педагогика и психология, теория и методика физической культуры и спорта, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, спорт высших достижений, теория и методика высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

2. Сборник официальных документов и материалов Министерства спорта Российской Федерации. Издательство: Спорт. ISSN:2227-8397. <http://www.iprbookshop.ru/63781.html>  
Нормативно-правовые документы Федерального агентства по физической культуре и спорту.
3. Учебный алфавитно-тематический словарь по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86393.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Царик А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство

«Спорт», 2018.— 1144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>. — ЭБС «IPRbooks»

**Интернет-ресурсы:**

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе»

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Текущий контроль программы осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий.

Формой итоговой аттестацией является экзамен.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<p><b>Знать:</b> Теория и организация адаптивной физической культуры. Биомеханика двигательной деятельности. Гигиена физической культуры и спорта. Методики адаптивной физической культуры. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Виды, содержание и технология 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 спорта (группе спортивных дисциплин). Правила вида адаптивного спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p>	<p>Выполнение творческих заданий, опрос</p>
<p>Гигиенические основы физического воспитания. Биомеханика двигательной деятельности. Основы общей патологии. Основы здорового образа жизни. Теория и организация адаптивной физической культуры. Этические и деонтологические нормы, правила взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы об-</p>	

щения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Комплексы обще-развивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Методика адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам. Анатомия человека. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок ведения отчетной документации по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Правила использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации. Приемы, способы страховки и само страховки. Комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке. Методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей физической и специальной подготовки занимающихся в избранном виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта. Основы организации первой помощи.

Физиология человека. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Морфо-анатомические особенности строения организма человека с той или иной патологией на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса. Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Нормативы функциональной и специальной подготовленности занимающихся в виде адаптивного спорта. Нормати-

вы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок составления документации по измерению и оценке физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Назначение и особенности использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке по виду адаптивного спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.

Физиология человека с основами биохимии. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки в адаптивном спорте. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки в адаптивном спорте. Диетология, основы спортивного питания. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Реабилитационные технологии в адаптивном спорте. Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки в адаптивном спорте. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Построение процес-



<p>са спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке. <u>Федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p>	
<p><b>Уметь:</b> Вести отчетную документацию по планированию тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Планировать содержание занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния, характеристики типичных нарушений функций организма. Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. Варьировать продолжительность тренировочной нагрузки, периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки напряжения, усталости занимающегося. Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы спортивной подготовки занимающегося. Анализировать условия, возможности достижения занимающимся результата тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, подбирать средства достижения занимающимся контрольных показателей тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке.</p>	<p>Выполнение творческих заданий, опрос</p>
<p>Использовать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации с занимающимися. Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, определять первые признаки напряжения и утомления. Использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Выявлять опасности внешней среды для занимающегося и определять алгоритмы их предупрежде-</p>	

ния. Выявлять неисправности специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации. Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты. Использовать методы фиксации результатов занимающихся при проведении занятия по общей физической и специальной подготовке. Вести отчетность по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Разъяснять техники выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием техник общения с инвалидами, лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья различных нозологических групп. Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений специальной подготовки в избранном виде адаптивного спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.

Проводить коммуникации с занимающимися с учетом нравственных и деонтологических норм. Подбирать показатели и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся с учетом физического состояния занимающегося, особенностей патологии. Использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для определения уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Вести отчетную документацию по фиксации результатов измерения и оценке общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие нормативам испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и плановым результатам спортивной подготовки занимающегося. Давать рекомендации по содержанию и соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью реабилитации, сохранения функционального состояния и спортив-

ной формы. Применять техники общения с инвалидами, лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, различных функциональных групп. Интерпретировать результаты тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося, вносить коррективы в цикл тренировки занимающегося.

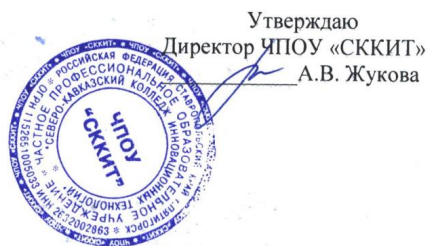
Использовать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, тренерами. Вести отчетную документацию по консультированию тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической и специальной подготовки. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Обеспечивать эффективность физической реабилитации, сохранение функционального состояния и спортивной формы занимающихся различных нозологических, возрастных и тендерных групп за счет рекомендаций по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), эффективного построения процесса совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося. Использовать методы и технологии физиологического обоснования комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр для занимающихся. Консультировать тренеров, занимающихся по прикладным вопросам физиологии спорта, теории адаптивного спорта, организации общей физической и специальной подготовки занимающихся. Разъяснять занимающимся физиологические и организационные вопросы спортивной подготовки с использованием техник общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методов общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр на функциональное состояние и спортивную форму занимающегося.

### Критерии оценивания

Уровень подготовки обучающихся по результатам текущего контроля успеваемости, дифференцированного зачета определяется оценками:

Оценка	Содержание	Проявления
Неудовлетворительно	Студент не обладает необходимой системой знаний и умений	Обнаруживаются пробелы в знаниях основного программного материала, допускаются принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий
Удовлетворительно	Уровень оценки результатов обучения показывает, что студенты обладают необходимой системой знаний и владеют некоторыми умениями по дисциплине. Студенты способны понимать и интерпретировать освоенную информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практико-ориентированных задач	Обнаруживаются знания основного программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности (профессии); студент справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
Хорошо	Уровень осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине; способны анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях	Обнаруживается полное знание программного материала; студент, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности
Отлично	Уровень оценки результатов обучения студентов по дисциплине является основой для формирования общих и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС СПО. Студенты способны использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных практико-ориентированных ситуациях	Обнаруживается всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой; студент, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала

Рассмотрена и утверждена  
на Педагогическом совете  
Протокол № 04 от 13.06.2019 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ  
образовательной программы  
дополнительного профессионального образования**

**Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе освоения программы у слушателей должны формироваться общие (ОК) и профессиональные компетенции (ПК):

<b>Трудовая функция</b>	<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
<p>1. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий</p>	<p>Теория и организация адаптивной физической культуры. Биомеханика двигательной деятельности. Гигиена физической культуры и спорта. Методики адаптивной физической культуры. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Виды, содержание и технология 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</p>	<p>Вести отчетную документацию по планированию тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Планировать содержание занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния, характеристики типичных нарушений функций организма. Подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. Варьировать продолжительность тренировочной нагрузки, периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки напряжения, усталости занимающегося. Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы спортивной подготовки занимающегося. Анализировать условия, возможности достижения занимающимся результата тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, подбирать средства достижения занимающимся контрольных показателей тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке.</p>

	<p>спорта (группе спортивных дисциплин). Правила вида адаптивного спорта. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p>	
<p>2. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</p>	<p>Гигиенические основы физического воспитания. Биомеханика двигательной деятельности. Основы общей патологии. Основы здорового образа жизни. Теория и организация адаптивной физической культуры. Этические и деонтологические нормы, правила взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Методика адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам. Анатомия человека. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок ведения отчетной документации по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Правила использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации. Приемы, способы страховки и само-страховки. Комплексы упраж-</p>	<p>Использовать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации с занимающимися. Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, определять первые признаки напряжения и утомления. Использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы для занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Выявлять опасности внешней среды для занимающегося и определять алгоритмы их предупреждения. Выявлять неисправности специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации. Организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты. Использовать методы фиксации результатов занимающихся при проведении занятия по общей физической и специальной подготовке. Вести отчетность по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Разъяснять техники выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, правила техники безопасности при выполнении упражнений с использованием техник общения с инвалидами, лицами, имею-</p>

	<p>нений по общей физической и специальной подготовке. Методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей физической и специальной подготовки занимающихся в избранном виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта. Основы организации первой помощи.</p>	<p>щими ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп. Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений специальной подготовки в избранном виде адаптивного спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением.</p>
<p>3. Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки</p>	<p>Физиология человека. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Морфо-анатомические особенности строения организма человека с той или иной патологией на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса. Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Нормативы функциональной и специальной подготовленности занимающихся в виде адаптивного спорта. Нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта. Порядок составления документации по измерению и</p>	<p>Проводить коммуникации с занимающимися с учетом нравственных и деонтологических норм. Подбирать показатели и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся с учетом физического состояния занимающегося, особенностей патологии. Использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для определения уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Вести отчетную документацию по фиксации результатов измерения и оценке общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие нормативам испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и плановым результатам спортивной подготовки занимающегося. Давать рекомендации по содержанию и соблюдению режима труда и отдыха занима-</p>



	<p>оценке физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося. Назначение и особенности использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке по виду адаптивного спорта. <u>Федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p>	<p>ющегося с целью реабилитации, сохранения функционального состояния и спортивной формы. Применять техники общения с инвалидами, лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья, различных функциональных групп. Интерпретировать результаты тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося, вносить коррективы в цикл тренировки занимающегося.</p>
<p>4. Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической и специальной подготовки</p>	<p>Физиология человека с основами биохимии. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта. Анатомия человека. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки в адаптивном спорте. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки в адаптивном спорте. Диетология, осно-</p>	<p>Использовать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, тренерами. Вести отчетную документацию по консультированию тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической и специальной подготовки. Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Обеспечивать эффективность физической реабилитации, сохранение функционального состояния и спортивной формы занимающихся различных нозологических, возрастных и тендерных групп за счет рекомендаций по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), эффективного построения процесса совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося. Использовать методы и технологии</p>

	<p>вы спортивного питания. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта. Реабилитационные технологии в адаптивном спорте. Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки в адаптивном спорте. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Построение процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин). Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи. Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке.</p> <p><u>Федеральные стандарты</u> спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.</p>	<p>физиологического обоснования комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр для занимающихся. Консультировать тренеров, занимающихся по прикладным вопросам физиологии спорта, теории адаптивного спорта, организации общей физической и специальной подготовки занимающихся. Разъяснять занимающимся физиологические и организационные вопросы спортивной подготовки с использованием техник общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методов общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Прогнозировать воздействие отдельных комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр на функциональное состояние и спортивную форму занимающегося.</p>
--	--	--

**Формируемые компетенции:**

- ОК 1. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 2. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 3. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 4. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 5. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 6. Ставить цели, мотивировать деятельность коллектива, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 8. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ПК 1.1. 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)

ПК 1.2. Определение цели и задач тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающегося

ПК 1.3. Выбор оптимальных для занимающегося форм и видов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)

ПК 1.4. 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

ПК 1.5. 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

ПК 1.6. Определение требований к спортивному инвентарю и специализированному оборудованию, месту и гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке

ПК 1.7. Определение системы контрольных показателей и условий достижения результата тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающимся

ПК 1.8. Подготовка и согласование планов и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с тренером (группой тренеров) занимающегося

ПК 2.1. Контроль готовности занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке

ПК 2.2. Анализ плана и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, корректировка структуры занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом физического состояния занимающихся, наличия специализированного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации

ПК 2.3. Инструктаж занимающихся по технике безопасного использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря

ПК 2.4. Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общей физической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) с учетом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма

ПК 2.5. Демонстрация занимающимся комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (технический, физический, тактический и психический элемент) и компенсации недостающих качеств, контроль техники двигательных действий занимающихся

ПК 2.6. Контроль безопасного выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря, организация первой помощи занимающемуся

ПК 2.7. Фиксация контрольных показателей занимающихся по окончании тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, составление отчетности по результатам проведенного занятия

ПК 3.1. Подбор показателей и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся

ПК 3.2. Разъяснение занимающимся целей и методов тестирования, руководство действиями занимающихся во время выполнения тестирования их общей физической и функциональной подготовленности

ПК 3.3. Регистрация и фиксация контрольных показателей занимающегося по результатам тестирования

ПК 3.4. Анализ медико-биологических, психологических данных о состоянии уровня специальной подготовленности занимающегося

ПК 3.5. Аналитическая обработка собранных показателей для определения уровня физической подготовленности занимающегося в соответствии с нормативами испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и эффективности соревновательных и тренировочных воздействий

ПК 3.6. Корректировка цикла тренировки занимающегося по результатам тестирования

ПК 4.1. Ознакомление тренеров, занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки, с собственными выводами и рекомендациями по результатам интерпретации данных тестирования

ПК 4.2. Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, по содержанию самостоятельных тренировок занимающегося, по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты)

ПК 4.3. Проведение физиологического обоснования отдельных комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр, программ физической реабилитации, планов спортивной подготовки, в том числе с целью прогнозирования воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, эффективности физической реабилитации занимающегося

ПК 4.4. Разработка планов и программ спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта в части, касающейся организации общей физической подготовки, специальной подготовки

ПК 4.5. Проведение выступлений, обучающих занятий, семинаров по основам спортивной физиологии, теории адаптивного спорта, организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Вид контрольного задания</b>
1	Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий	ОК 1-8 ПК 1.1.-1.8	Опрос. Выполнение упражнений
2	Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	ОК 1-8 ПК 2.1.-2.7	Опрос. Выполнение упражнений
3	Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки	ОК 1-8 ПК 3.1-3.6.	Опрос. Выполнение упражнений
4	Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической и специальной подготовки	ОК 1-8 ПК 4.1-4.5	Опрос. Выполнение упражнений

**1. Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период реабилитационных мероприятий**  
**Вопросы к опросу.**

Теория и организация адаптивной физической культуры.

Биомеханика двигательной деятельности.

Гигиена физической культуры и спорта.

Методики адаптивной физической культуры.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

Виды, содержание и технология 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 спорта (группе спортивных дисциплин).

Правила вида адаптивного спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.

### **Упражнения.**

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 (силовой, локальной, динамической, статической)

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

## **2. Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке**

### **Вопросы к опросу.**

Гигиенические основы физического воспитания.

Биомеханика двигательной деятельности.

Основы общей патологии.

Основы здорового образа жизни.

Теория и организация адаптивной физической культуры.

Этические и деонтологические нормы, правила взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки.

Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.

Анатомия человека.

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физиче-

ской и специальной подготовке занимающихся.

Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта.

Порядок ведения отчетной документации по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся.

Правила использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации.

Приемы, способы страховки и самостраховки.

Комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке.

Методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей физической и специальной подготовки занимающихся в избранном виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта.

Основы организации первой помощи.

#### **Упражнения.**

Контроль готовности занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке

Анализ плана и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, корректировка структуры занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом физического состояния занимающихся, наличия специализированного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации

Инструктаж занимающихся по технике безопасного использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря

Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общей физической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) с учетом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма

Демонстрация занимающимся комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (технический, физический, тактический и психический элемент) и компенсации недостающих качеств, контроль техники двигательных действий занимающихся

Контроль безопасного выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря, организация первой помощи занимающемуся

Фиксация контрольных показателей занимающихся по окончании тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, составление отчетности по результатам проведенного занятия

### **3. Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки**

#### **Вопросы к опросу.**

Физиология человека.

Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта.

Анатомия человека.

Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии.

Морфо-анатомические особенности строения организма человека с той или иной патологией на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса.

Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося.

Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств.

Нормативы функциональной и специальной подготовленности занимающихся в виде адаптивного спорта.

Нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта.

Порядок составления документации по измерению и оценке физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося.

Назначение и особенности использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося.

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке по виду адаптивного спорта.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.

#### **Упражнения.**

Подбор показателей и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся

Разъяснение занимающимся целей и методов тестирования, руководство действиями занимающихся во время выполнения тестирования их общей физической и функциональной подготовленности

Регистрация и фиксация контрольных показателей занимающегося по результатам тестирования

Анализ медико-биологических, психологических данных о состоянии уровня специальной подготовленности занимающегося

Аналитическая обработка собранных показателей для определения уровня физической подготовленности занимающегося в соответствии с нормативами испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и эффективности соревновательных и тренировочных воздействий

Корректировка цикла тренировки занимающегося по результатам тестирования

#### **4. Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической и специальной подготовки**

##### **Вопросы к опросу.**

Физиология человека с основами биохимии.

Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта.

Анатомия человека.

Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций.



Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств.

Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки в адаптивном спорте.

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.

Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии.

Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки в адаптивном спорте. Диетология, основы спортивного питания.

Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта.

Реабилитационные технологии в адаптивном спорте.

Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки в адаптивном спорте.

Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).

Средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).

Построение процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).

Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.

Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.

#### **Упражнения.**

Ознакомление тренеров, занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки, с собственными выводами и рекомендациями по результатам интерпретации данных тестирования

Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, по содержанию самостоятельных тренировок занимающегося, по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты)

Проведение физиологического обоснования отдельных комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр, программ физической реабилитации, планов спортивной подготовки, в том числе с целью прогнозирования воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, эффективности физической реабилитации занимающегося

Разработка планов и программ спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта в части, касающейся организации общей физической подготовки, специальной подготовки

Проведение выступлений, обучающих занятий, семинаров по основам спортивной физиологии, теории адаптивного спорта, организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### Вопросы к дифференцированному зачету

1. Понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». Предмет, цель, задачи АФК.
2. Адаптивное физическое воспитание. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы. Отличительные черты АФВ.
3. Адаптивный спорт. Понятие, цель, задачи, основные функции и принципы. Отличительные черты адаптивного спорта.
4. Адаптивная физическая реабилитация. Понятие, цель, задачи, ведущие функции и принципы.
5. Адаптивная двигательная рекреация. Понятие, цель, задачи, ведущие функции и принципы. Отличительные черты АДР.
6. Креативные и экстремальные виды АФК. Цели и задачи креативных и экстремальных видов АФК, ведущие функции и принципы, отличительные черты.
7. Основные категории, отражающие объективные закономерности биологических процессов в организме человека (целостность организма, единство структуры и функции, реактивность организма, причинно-следственная связь, адаптация и компенсация). Их роль в объяснении закономерностей АФК.
8. Характеристика педагогических социальных функций АФК.
9. Основные направления адаптивного спорта и их характеристика.
10. Методы развития физических качеств и способностей в АФК.
11. Методы формирования знаний в АФК.
12. Методы обучения двигательным действиям в АФК. Особенности их применения в различных нозологических группах.
13. Формы организации занятий в АФК и их характеристика.
14. Классификация социальных принципов АФК и их характеристика.
15. Методы воспитания личности в АФК. Особенности воспитания лиц с сохраненным интеллектом и с отклонениями в интеллектуальном развитии.
16. Классификация общеметодических принципов АФК и их характеристика.
17. Классификация специально - методических принципов АФК. Характеристика.
18. Виды и принципы классификаций, применяемых в адаптивном спорте. Раскрыть одну из классификаций по выбору студента.
19. Особенности мануально - мышечного тестирования (ММТ) инвалидов. Значение данного метода для Т и О АФК.
20. Показания и противопоказания к занятиям АФК и адаптивным спортом.
21. Особенности допуска к занятиям и тренировкам инвалидов (с ампутациями конечностей, с последствиями ДЦП, с поражением спинного мозга после перенесённой нейроинфекции).
22. Построение и отличительные особенности учебно – тренировочного процесса в АФК. Циклы подготовки спортсмена и их характеристика.
23. Значение ЛФК в физкультурно-оздоровительном и спортивном движении инвалидов.
24. Этапы развития адаптивного спорта инвалидов с ПОДА в России и их характеристика.
25. История адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в России и за рубежом.
26. Специальная олимпиада, ее программы и основные виды спорта для лиц с нарушением интеллекта.

27. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте и их характеристика.
28. Общая характеристика обучения двигательным действиям в АФК. понятия «двигательное умение», «двигательный навык», «ориентировочная основа действия», «основные опорные точки».
29. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья в системе массового и специального образования.
30. Классификация средств АФК и их характеристика.
31. Требования к профессиональным и личностным качествам специалиста по адаптивной физической культуре.
32. Особенности построения спортивной тренировки в адаптивном спорте. Характеристика микро-, мезо - и макроциклов в структуре тренировок.
33. Современные проблемы Паралимпийского движения. Категории участников паралимпийских игр и характеристика видов спорта.
34. Характеристика видов спорта и особенности Сурдлимпийского движения.
35. Организация и значение самоконтроля в АФК.
36. Организация врачебно-педагогического контроля в АФК. Особенности допуска к тренировочным занятиям лиц с ПОДА
37. Нормативно – правовые документы, регламентирующие деятельность специалиста в АФК.
38. Основные закономерности и принципы развития физических способностей в АФК.
39. Методы взаимодействия педагога и занимающихся в АФК.

## ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### Методика проведения

Слушатель выполняет задания на основе заранее подготовленных билетов. На ответ одного студента (теория и практика) отводится 1 час (без учета времени, отведенного на подготовку к теоретическим вопросам: 15 минут). В билет входят 3 теоретических вопроса и 4 практических вопроса. Сердечно-легочная реанимация обязательна для выполнения каждым слушателем.

### Теоретические вопросы

1. Теория и организация адаптивной физической культуры.
2. Биомеханика двигательной деятельности.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
4. Методики адаптивной физической культуры.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке.
6. Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке в адаптивной физической культуре и спорте.
7. Методики обучения технике выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке в виде адаптивного спорта.
8. Правила эксплуатации спортивных сооружений, специализированного оборудования и спортивного инвентаря, технических средств реабилитации инвалида.
9. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта. Порядок составления и ведения документации по планированию занятий по общей физической и специальной подготовке.
10. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.
11. Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта.
12. Нормы обеспечения специализированным спортивным инвентарем и оборудованием при организации тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).
13. Правила вида адаптивного спорта.
14. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта.
15. Гигиенические основы физического воспитания.
16. Биомеханика двигательной деятельности.
17. Основы общей патологии.
18. Основы здорового образа жизни.
19. Теория и организация адаптивной физической культуры.
20. Этические и деонтологические нормы, правила взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья.
21. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки.
22. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта.
23. Методика адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.

24. Анатомия человека.
25. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.
26. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта.
27. Порядок ведения отчетной документации по проведению занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся.
28. Правила использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации.
29. Приемы, способы страховки и самостраховки.
30. Комплексы упражнений по общей физической и специальной подготовке.
31. Методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей физической и специальной подготовки занимающихся в избранном виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).
32. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.
33. Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта.
34. Основы организации первой помощи.
35. Физиология человека.
36. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии.
37. Морфо-анатомические особенности строения организма человека с той или иной патологией на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса.
38. Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося.
39. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств.
40. Нормативы функциональной и специальной подготовленности занимающихся в виде адаптивного спорта.
41. Нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Особенности построения процесса спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта.
42. Порядок составления документации по измерению и оценке физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося.
43. Назначение и особенности использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося.
44. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.
45. Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке по виду адаптивного спорта.
46. Физиология человека с основами биохимии.
47. Биомеханика двигательной деятельности в виде адаптивного спорта.
48. Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций.
49. Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоро-

- вья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств.
50. Технологии планирования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки в адаптивном спорте.
  51. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.
  52. Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, основы общей патологии. Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки в адаптивном спорте. Диетология, основы спортивного питания.
  53. Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта.
  54. Реабилитационные технологии в адаптивном спорте.
  55. Основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки в адаптивном спорте. Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).
  56. Средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).
  57. Построение процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин).
  58. Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи.
  59. Содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке.

### **Практическое задание**

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 (силовой, локальной, динамической, статической)

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

Контроль готовности занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке

Анализ плана и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, корректировка структуры занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом физического состояния занимающихся, наличия специализированного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации

Инструктаж занимающихся по технике безопасного использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря

Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общей физической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) с учетом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма

Демонстрация занимающимся комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (технический, физический, тактический и психический элемент) и компенсации недостающих качеств, контроль техники двигательных действий занимающихся

Контроль безопасного выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря, организация первой помощи занимающемуся

Фиксация контрольных показателей занимающихся по окончании тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, составление отчетности по результатам проведенного занятия

Подбор показателей и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся

Разъяснение занимающимся целей и методов тестирования, руководство действиями занимающихся во время выполнения тестирования их общей физической и функциональной подготовленности

Регистрация и фиксация контрольных показателей занимающегося по результатам тестирования

Анализ медико-биологических, психологических данных о состоянии уровня специальной подготовленности занимающегося

Аналитическая обработка собранных показателей для определения уровня физической подготовленности занимающегося в соответствии с нормативами испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и эффективности соревновательных и тренировочных воздействий

Корректировка цикла тренировки занимающегося по результатам тестирования

Ознакомление тренеров, занимающихся с результатами контрольных мероприятий по оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки, с собственными выводами и рекомендациями по результатам интерпретации данных тестирования

Консультирование тренеров, занимающихся по вопросам совершенствования общей физической и специальной подготовки занимающегося, по содержанию самостоятельных тренировок занимающегося, по вопросам спортивного и оздоровительного питания (диеты)

Проведение физиологического обоснования отдельных комплексов упражнений по об-

щей физической и специальной подготовке, спортивных подвижных игр, программ физической реабилитации, планов спортивной подготовки, в том числе с целью прогнозирования воздействия данных мероприятий на физическую и функциональную подготовленность занимающегося, эффективности физической реабилитации занимающегося

Разработка планов и программ спортивной подготовки в избранном виде адаптивного спорта в части, касающейся организации общей физической подготовки, специальной подготовки

Проведение выступлений, обучающих занятий, семинаров по основам спортивной физиологии, теории адаптивного спорта, организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся

### **Критерии оценки экзамена**

Оценка «отлично» ставится обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий учебной дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившего практические задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу; показавшему систематический характер знаний способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий, в применении знаний для решения профессиональных задач, в неумении обосновывать свои рассуждения;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, недостаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не справляющемуся самостоятельно с выполнением заданий, предусмотренных программой.



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### **Рекомендации по подготовке к лекциям**

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

### **Рекомендации по подготовке к практическим занятиям (семинарам)**

При подготовке к практическому занятию студент должен ознакомиться с планом, выполнить все инструкции, предложенные преподавателем.

Результатом работы является свободное владение теоретическим материалом, полные ответы на поставленные вопросы, коллективное обсуждение проблемных тем.

### **Методические рекомендации по подготовке конспектов**

При подготовке конспекта рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Прочтите текст.
2. Определите цель изучения темы (какие знания должны приобрести и какими умениями обладать).
3. Выделите основные положения.
4. Проанализируйте основные положения.
5. Сделайте выводы.
6. Составьте краткую запись.

### **Работа с литературными источниками**

В процессе обучения студенту необходимо самостоятельно изучать учебно-методическую литературу. Самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями, Интернет-ресурсами. Это позволяет активизировать процесс овладения информацией, способствует глубокому усвоению изучаемого материала.

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

При работе с литературой рекомендуется вести записи.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

### **Методические рекомендации по работе с Интернет-ресурсами**

Среди Интернет-ресурсов, наиболее часто используемых студентами в самостоятельной работе, следует отметить электронные библиотеки, образовательные порталы, тематические сайты, библиографические базы данных, сайты периодических изданий. Для эффективного поиска в WWW студент должен уметь и знать:

- чётко определять свои информационные потребности, необходимую ретроспективу информации, круг поисковых серверов, более качественно индексирующих нужную информацию,

- правильно формулировать критерии поиска;

- определять и разделять размещённую в сети Интернет информацию на три основные группы: справочная (электронные библиотеки и энциклопедии), научная (тексты книг, материалы газет и журналов) и учебная (методические разработки, рефераты);

- давать оценку качества представленной информации, отделить действительно важные сведения от информационного шума;

- давать оценки достоверности информации на основе различных признаков, по внешнему виду сайта, характеру подачи информации, её организации;

- студентам необходимо уметь её анализировать, определять её внутреннюю непротиворечивость.

Запрещена передача другим пользователям информации, представляющей коммерческую или государственную тайну, распространять информацию, порочащую честь и достоинство граждан. Правовые отношения регулируются Законом «Об информации, информатизации и защите информации», Законом «О государственной тайне», Законом «Об

авторском праве и смежных правах», статьями Конституции об охране личной тайны, статьями Гражданского кодекса и статьями Уголовного кодекса о преступлениях в сфере компьютерной информации.

При работе с Интернет-ресурсами обращайте внимание на источник: оригинальный авторский материал, реферативное сообщение по материалам других публикаций, студенческая учебная работа (реферат, курсовая, дипломная и др.). Оригинальные авторские материалы, как правило, публикуются на специализированных тематических сайтах или в библиотеках, у них указывается автор, его данные. Выполнены такие работы последовательно в научном или научно-популярном стиле. Это могут быть научные статьи, тезисы, учебники, монографии, диссертации, тексты лекций. На основе таких работ на некоторых сайтах размещаются рефераты или обзоры. Обычно они не имеют автора, редко указываются источники реферирования. Сами сайты посвящены разнообразной тематике. К таким работам стоит относиться критически, как и к сайтам, где размещаются учебные студенческие работы. Качество этих работ очень низкое, поэтому, сначала подумайте, оцените ресурс, а уже потом им пользуйтесь. В остальном с Интернет-ресурсами можно работать как с обычной печатной литературой. Интернет – это ещё и огромная библиотека, где вы можете найти практически любой художественный текст. В интернете огромное количество словарей и энциклопедий, использование которых приветствуется.

### **Критерии оценки самостоятельной работы**

Оценка 5 «отлично» ставится обучающемуся, усвоившему взаимосвязь основных понятий учебной дисциплины в их значении для приобретаемой специальности, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка 4 «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешно выполнившего практически задания, максимально приближенные к будущей профессиональной деятельности в стандартных ситуациях, усвоившему основную рекомендованную литературу. Оценка 4 «хорошо» выставляется обучающемуся, показавшему систематический характер знаний способному к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебы и профессиональной деятельности. Содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Оценка 3 «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, обладающему необходимыми знаниями, но допустившему неточности в определении понятий, в применении знаний для решения профессиональных задач, в неумении обосновывать свои рассуждения;

Оценка 2 «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, недостаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, не справляющемуся самостоятельно с выполнением заданий, предусмотренных программой.