

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

Межотраслевой региональный центр повышения квалификации
и профессиональной переподготовки кадров ФГБОУ ВО «УралГУФК»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы учебных разделов

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Психофизиологические аспекты спортивной подготовки спортсменов в адаптивном спорте»

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

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

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

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

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

Перечень практических занятий раздела

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

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

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

4 Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010 . – 619 с.

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

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

Другие информационные ресурсы:

1 <http://elibrary.uralgufk.ac.ru/> – электронный каталог УралГУФК

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

3 <https://elibrary.ru/> – научная электронная библиотека

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

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

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

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

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

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

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

Тема 2.3 Соревновательная деятельность в адаптивном спорте (4 часа)

Виды адаптивного спорта с традиционной моделью соревновательной деятельности.

Параолимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Факторы, определяющие ведущие положения параолимпийского движения.

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

Виды адаптивного спорта с нетрадиционной моделью соревновательной деятельности Специальной олимпиады.

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

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

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

Нарушение нервно-психического развития.

Инвалидность и дефицит двигательной активности.

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

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

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

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

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

Нарушение психических, сенсорных, статодинамических функций.

Явление депривации.

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

Выученная беспомощность, самоэффективность и локус контроля, управляемость.

Патопсихологические особенности инвалидов с дефектами опорно-двигательного аппарата.

Недооценка или переоценка тяжести своего состояния. Интеллектуальная сохранность.

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

Смена смыслообразующего мотива, мотив сохранения здоровья, самодостаточности.

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

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

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

Патологическое развитие личности - типы. Сенсорная депривация и изоляция.

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

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

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

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

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

Нарушения биомеханической структуры ходьбы и бега инвалидов.

Перемещение ОЦМ при ампутации конечности (конечностей).

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

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

Нарушение координации движений у незрячих спортсменов.

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

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

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

Особенностями построения тренировочного процесса и обучения у ЛИН.

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

Вспомогательные двигательные коррекционные задачи:

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

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

Обоснование эффективности планирования годичного цикла тренировки по типу сдвоенного цикла.

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

Механизмами тренировочного воздействия физических упражнений на организм занимающихся адаптивным спортом.

Нагрузки, применяемые к спортсменам определенной нозологической группы.

Контроль тренированности и физического развития:

- сердечно-сосудистой системы,
- визуальное выявление нарушений осанки и стопы,
- ММТ,
- плантография,
- измерение подвижности позвоночника,
- оценку статической силы мышц туловища для дифференцированного подбора упражнений.

Материально-техническое обеспечение адаптивного спорта.

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

Перечень практических занятий раздела

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

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

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

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

2 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для вузов. – т.1 / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 291 с.

3 Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для вузов. – т.2 / под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.

Дополнительная литература:

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

2 Дубровский, В. И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн. : Спортивная медицина : Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп / В. И. Дубровский. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

3 Дубровский, В. И. Биомеханика : учебник / В. И. Дубровский, В. Н. Федорова. – 3-е изд. – М. : Владос-Пресс, 2008. – 669 с.

Другие информационные ресурсы:

1 Конвенция о правах инвалидов. Принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи от 13 декабря 2006 года. [Электронный ресурс].-URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability

2 Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

3 Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

4 Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

5 Функциональная классификация в паралимпийском спорте, <https://paralymp.ru/upload/iblock/c60/c608cf53873d24be101b193fc9404380.pdf> .

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

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

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

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

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

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

Тема 3.2 Конфликты в спортивной деятельности (6 часов)

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

Перечень практических занятий раздела

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

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

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

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

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

Раздел 4 Предотвращение применения допинга в спорте и борьба с ним (6 часов)

В соответствии с Техническим заданием (Приложение №1 к Государственному контракту №10А/18 на оказание государственных нужд от 02.11.2018г.) слушатели на официальном сайте «РУСАДА» должны пройти антидопинговый on-line курс с получением электронного сертификата.

На время всего обучения по ДПП ПК слушателям предоставляется дополнительно компьютерный класс (УК №1, ауд.318), которым они могут воспользоваться для прохождения антидопингового on-line курса. Изучение раздела вынесено на самостоятельную работу слушателей.

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
4	Пройти антидопинговый on-line курс на официальном сайте «РУСАДА»	6

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Контроль знаний слушателей осуществляется путем получения электронного сертификата на официальном сайте «РУСАДА», свидетельствующего о прохождении антидопингового on-line курса.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

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

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

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

Дополнительная литература:

1 Профилактика применения допингов в спорте: учеб.-метод. комплекс. Ч.1: Учебные материалы / авт.- сост.: Е.А. Митин [и др.]; под ред. О.М.

Шелкова; Санкт-Петербургский науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – СПб.: [б.и.], 2011. – 284 с.

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

Другие информационные ресурсы:

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

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

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

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

Раздел 5 Составление Плана подготовки спортсмена в Облачной платформе Lsport (6)

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

Тема 5.1 Основные вопросы работы в Облачной платформе по адресу lsport.net (2 часа)

Основные вопросы использования Облачной платформы, размещенный по адресу в сети Интернет: lsport.net. Данная платформа включает совокупность информации (электронные документы, программное обеспечение, базы данных). Доступные ресурсы для пользователя «Тренер спортивной школы».

Тема 5.2 Работа во вкладке «Планы подготовки» на Облачной платформе lsport (3 часа)

Дается детальная информация о том, как добавить спортсмена, на которого составляется план подготовки. Алгоритм заполнения плана подготовки по следующим разделам: основные данные по спортсмену и тренеру, предыдущий сезон, календарь нового сезона, план нового сезона. А также способ выбора задач, методов и средств подготовки на мезоцикл и внесения новых задач, методов и средств подготовки на мезоцикл.

Тема 3.3 Алгоритм согласования и утверждения индивидуального плана подготовки через Облачную платформу (1 час)

Раскрывается вопрос о порядке согласования и утверждения индивидуального плана подготовки спортсмена. Перед тем как распечатать план подготовки необходимо устранить замечания, которые предлагает программа, затем его необходимо согласовать с методическим отделом, исправить замечания если они отмечены методическим отделом. После подписания методическим отделом план отправляется на согласование в спортивную школу, после на утверждение в Центр спортивной подготовки по избранному виду спорта. После всех согласований вносить изменения тренер не может.

Перечень практических занятий раздела

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

Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Самостоятельная работа слушателей по разделу не предусмотрена

Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу

Текущий контроль успеваемости слушателей осуществляется на практических занятиях.

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

Основная литература:

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

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

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

Дополнительная литература:

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

Другие информационные ресурсы:

1 www.lsport.net

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте» учитывает требования профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 02.04.2019 г. №199н (зарегистрировано в Минюсте России 29.04.2019г. №54541) и соотносится с направлением подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Психофизиологические аспекты спортивной подготовки в адаптивном спорте» ориентирована на развитие обобщенной трудовой функции «Управление тренировочным процессом занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)» (код D).

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

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

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

– способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся (ОПК-13);

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

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

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации слушатель должен:

знать:

– особенности психического и физического развития спортсменов с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата;

– психические состояния и психофизиологические механизмы их возникновения у лиц с поражением сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата;

– задачи спортивной подготовки спортсмена с ограниченными возможностями здоровья на этапе совершенствования спортивного мастерства;

– содержание и соотношение объемов тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства;

– характер протекания адаптационных процессов у лиц с поражением сенсорных систем или опорно-двигательного аппарата с различной степенью нарушения основных функций организма;

– методы регуляции психических состояний в предстартовый период;

– причины возникновения неблагоприятных психических состояний в спорте; сущность и виды конфликтов;

- алгоритм заполнения плана подготовки в информационной платформе Lsport по разделам;
 - способ выбора и внесения новых задач, методов и средств подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в информационной платформе Lsport.
 - содержание документов, регламентирующих борьбу с допингом в спорте;
 - содержание списка запрещенных веществ и методов;
 - правила проведения допинг-контроля спортсменов, прав и обязанностей спортсмена;
 - последствий применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;
- слушатель должен уметь:*
- выделять первичные дефекты и вторичные нарушения,
 - подбирать адекватные состоянию занимающихся формы, средства и методы педагогического воздействия на спортсмена с поражением сенсорных систем или опорно-двигательного аппарата с учетом тяжести дефекта и возраста;
 - выделять основные задачи этапа спортивной подготовки и осуществлять его контроль;
 - использовать различные методы и формы организации физкультурно-спортивных занятий и мероприятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, специфики заболевания;
 - оценивать переносимость физических нагрузок в процессе спортивной подготовки с учетом медицинских классификаций, функционального состояния спортсменов;
 - провести планирование тренировочного процесса (выбор периодов, этапов и мезоциклов) в информационной платформе Lsport;
 - выбрать или внести новые задачи, методы и средства подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в информационной платформе Lsport, сформулировать основные выявленные проблемы спортсмена в прошлом сезоне;
 - использовать методы психологической диагностики в процессе спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья;
 - разбираться в психических особенностях личности спортсмена;
 - осуществлять контроль психологической подготовленности спортсмена;
 - применять способы противостояния манипуляции в конфликте;
 - анализировать передовой опыт антидопинговой деятельности;
 - анализировать информацию из антидопинговых организаций, статистических сборников, отчетных данных;
 - объяснить, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, какова ответственность спортсмена и обслуживающего персонала;
 - объяснить, что такое Запрещенный список, какова его структура и как он создается;
 - объяснить последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры;
 - объяснить, как создаются пулы тестирования, что такое разрешение на терапевтическое использование;
- слушатель должен владеть (практический опыт):*
- алгоритмом составления оперативных, текущих и перспективных планов на этапе совершенствования спортивного мастерства,
 - навыками планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки с учетом медицинских классификаций, функционального состояния спортсменов с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов);
 - способами и анализом оценки эффективности тренировочных программ инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
 - методикой спортивной подготовки и оптимизации физического развития лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом нозологии и специфики протекания адаптационных изменений;
 - способами коррекции психологического состояния спортсмена;
 - диагностикой особенностей поведения в конфликте.
 - практическими навыками составления тренировочного процесса в информационной платформе Lsport.

– практическими навыками внесения новых задач, методов и средств подготовки на мезоцикл с учетом индивидуальных особенностей спортсмена в информационной платформе Lsport;

– методикой подбора разрешенных фармакологических средств для восстановления спортсмена.