

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«04» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ.05.2 Адаптивный спорт

Направление подготовки/специальность: 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль/направленность/специализация: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2022

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Дерябина Галина Ивановна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 942).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «20» июня 2022 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «04» июля 2022 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	14
3. Объем и содержание дисциплины.....	14
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	19
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	30
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	31
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	32

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- реабилитационный (восстановительный)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования; в сфере научных исследований), 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения), 03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения											
		Очная (семестр)						Заочная (семестр)					
		1	2	3	4	6	7	1	2	3	4	6	7
1	History&Technology				+						+		
2	Self skills и тьюторство				+						+		
3	Street данс			+						+			
4	Аналитическое чтение			+						+			
5	Бизнес-планирование в АльтИнвест				+						+		

6	Биология развития человека в норме и патологии				+						+		
7	Биржевое дело				+						+		
8	Введение в психологию кризисных состояний и отклоняющегося поведения		+						+				
9	Виктимология			+						+			
10	Военная пропаганда как информационное оружие				+						+		
11	Вожатский практикум				+						+		
12	Восстановление истории семьи по открытым информационным базам данных				+						+		
13	Геймификация в образовании			+						+			
14	Генетика человека		+						+				
15	Геополитика и политическая география		+						+				
16	Двигательный режим (инструктор по физической культуре)				+						+		
17	Девальвация нормы психического и личностного развития: причины и последствия				+						+		
18	Демографические и миграционные процессы			+						+			
19	Диагностика и психологические технологии профилактики отклоняющегося поведения				+						+		
20	Зарубежная литература и вызовы современности				+						+		
21	Зарубежный Поп-вокал				+						+		
22	Защита прав человека		+						+				
23	Здоровье-формирующие технологии в образовательной среде		+						+				
24	Игровые технологии			+						+			

25	Институт семьи в современном обществе		+					+				
26	Интернет-аналитика – основа продвижения современного предприятия			+					+			
27	Как любить ребенка: эмоциональный компонент родительского отношения			+					+			
28	Коммуникация и коммуникативная компетентность		+					+				
29	Комплаенс в системе обеспечения безопасности бизнеса				+					+		
30	Комплексная экономическая безопасность бизнеса			+					+			
31	Компьютерная графика и дизайн		+					+				
32	Контроль за исполнением ремонтов в многоквартирных домах			+					+			
33	Коучинг эффективного общения. Техники развития эмоционального интеллекта			+					+			
34	Креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры						+					+
35	Кредитование физических лиц		+					+				
36	Критический инструментарий для принятия решений и аргументация				+					+		
37	Культивирование микроорганизмов				+					+		
38	Латина Данс		+					+				
39	Лингвистическая экспертиза спорных текстов				+					+		
40	Литература русского зарубежья			+					+			

41	Личное планирование и управление рабочим временем			+					+			
42	Менеджмент карьеры: как стать успешным руководителем			+					+			
43	Методика воспитательной работы					+						+
44	Методика составления родословной			+					+			
45	Методы изучения повседневности		+					+				
46	Методы изучения семьи				+					+		
47	Механизмы протекания органических реакций			+					+			
48	Мир современного искусства: постмодернистский проект		+					+				
49	Мировые войны в сравнительно-историческом ракурсе		+					+				
50	Модели электронной коммерции				+					+		
51	Молекулярная микробиология и вирусология		+					+				
52	Молекулярно-биологические основы поведения и зависимостей		+					+				
53	Мотивация в коучинге				+					+		
54	Налогообложение бизнеса			+					+			
55	Нормы и правила современного этикета				+					+		
56	Нормы языкового общения в условиях виртуальной среды			+					+			
57	Общая и возрастная психология					+					+	
58	Общая физиология микроорганизмов			+					+			
59	Организационно-правовые основы деятельности некоммерческих организаций		+					+				

60	Организация медико-биологического контроля в адаптивном спорте						+						+
61	Организация работы с детьми				+						+		
62	Организация работы с семьей			+						+			
63	Организация работы спортивного судьи			+						+			
64	Организация развивающей предметно-пространственной среды				+						+		
65	Основные приемы эффективной работы с информацией			+						+			
66	Основы 3D-моделирования			+						+			
67	Основы академической живописи			+						+			
68	Основы аргументации				+						+		
69	Основы бального танца				+						+		
70	Основы биологической статистики		+						+				
71	Основы видеоблогинга				+						+		
72	Основы декоративной живописи				+						+		
73	Основы деловой коммуникации на иностранном языке		+						+				
74	Основы игры на барабанной установке		+						+				
75	Основы игры на клавишных инструментах				+						+		
76	Основы игры на электрогитаре			+						+			
77	Основы коммуникации в интернет-пространстве		+						+				
78	Основы конфликтологии			+						+			
79	Основы копирайтинга			+						+			
80	Основы коучинга		+						+				
81	Основы логики		+						+				
82	Основы логопедии		+						+				

83	Основы медицинских знаний в адаптивной физической культуре		+						+				
84	Основы общей патологии и тератологии в адаптивной физической культуре			+						+			
85	Основы организации работы с молодежью		+						+				
86	Основы правильного питания			+						+			
87	Основы предоставления жилищно-коммунальных услуг населению		+						+				
88	Основы рационального природопользования		+						+				
89	Основы рисунка		+						+				
90	Основы современного вокала		+						+				
91	Основы современных методов физического анализа вещества				+						+		
92	Основы судебной лингвистической экспертизы			+						+			
93	Основы физиологии и гигиены детей		+						+				
94	Основы частной патологии в адаптивной физической культуре				+						+		
95	Основы эффективного менеджмента			+						+			
96	Особенности рассмотрения семейных споров			+						+			
97	Особенности рассмотрения трудовых споров				+						+		
98	Особенности самопрезентации в цифровой среде			+						+			
99	Оформление результатов биологических исследований				+						+		
100	Педагогическая техника и мастерство		+						+				

101	Педагогические технологии обучения цифрового поколения				+						+		
102	Педагогический артистизм		+						+				
103	Педагогический дизайн технологий обучения				+						+		
104	Письменный перевод документов физических лиц			+						+			
105	Письменный перевод документов юридических лиц				+						+		
106	Планирование и организация биологических исследований			+						+			
107	Поведение в публичных местах			+						+			
108	Повседневные разговоры				+						+		
109	Познание себя через практическую психологию			+						+			
110	Познание себя через психодиагностику		+						+				
111	Понятие психологической травмы в современной психологии		+						+				
112	Посттравматическое личностное развитие: приговор или точка личностного роста			+						+			
113	Правовые основы природопользования			+						+			
114	Практикум по игровым технологиям				+						+		
115	Практикум по организации логопедической работы в дошкольном образовательном учреждении				+						+		
116	Проблема смысла жизни и ценности в философии			+						+			
117	Программирование на языке Python. Базовый курс		+						+				

118	Программирование на языке Python. Продвинутый курс			+						+			
119	Программирование на языке Python. Разработка веб-приложений с использованием Flask				+						+		
120	Противодействие коррупции и формирование антикоррупционного поведения личности		+						+				
121	Профессиональные компетенции тьютора			+						+			
122	Психика и мозг		+						+				
123	Психология благополучия, или психология счастливого человека				+						+		
124	Психология девиантной личности			+						+			
125	Психология детства		+						+				
126	Психология индивидуализации и тьюторство		+						+				
127	Психология креативности			+						+			
128	Психология критического мышления		+						+				
129	Психология молодости и зрелости				+						+		
130	Психология подросткового и юношеского возраста			+						+			
131	Психология раннего возраста			+						+			
132	Психология творческого саморазвития		+						+				
133	Психолого-педагогические основы игровых технологий		+						+				
134	Психофизиологические основы поведения и когнитивных функций			+						+			
135	Реабилитационные технологии в адаптивном спорте					+						+	

136	Режиссура и актерское мастерство				+						+		
137	Речевое искусство			+						+			
138	Родословно-биографическое краеведение		+						+				
139	Русская писательская критика XIX-XXI веков		+						+				
140	Русский Поп-вокал			+						+			
141	Самоменеджмент: методики и технологии				+						+		
142	Самоорганизация и саморегуляция в виртуальном мире				+						+		
143	Саморазвитие и актерское мастерство				+						+		
144	Современная химия и окружающая среда		+						+				
145	Современные инструменты личной эффективности		+						+				
146	Современные методы химического анализа в криминалистике				+						+		
147	Современные молекулярно-биологические и микробиологические методы в криминалистике			+						+			
148	Современные подходы к персональному менеджменту		+						+				
149	Современные экологические проблемы		+						+				
150	Социальные сети как коммуникационные каналы		+						+				
151	Стандартизация и управление качеством в ресторанном и гостиничном бизнесе				+						+		
152	Стартап «Art-развитие», применение методов арт-терапевтической работы в социальном проекте				+						+		

153	Стартап через социальные проекты в некоммерческой организации			+						+			
154	Стратегии и правила безопасного инвестирования на финансовых рынках		+						+				
155	Страхование личности			+						+			
156	Стресс-менеджмент и эффективное взаимодействие				+						+		
157	Театральная педагогика		+						+				
158	Текст и дискурс в Интернете				+						+		
159	Теоретико-методические основы вожатской деятельности		+						+				
160	Теория и практика судейства в спорте		+						+				
161	Теория и практика судейства по видам ВФСК «ГТО»				+						+		
162	Технологии вожатской деятельности			+						+			
163	Технологии делового общения		+						+				
164	Технологии коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста			+						+			
165	Технологии медиации в разрешении конфликтных ситуаций				+						+		
166	Технологии развития высших психических функций			+						+			
167	Технологии рефлексивно-творческого саморазвития			+						+			
168	Технология и организация гостинично-ресторанного комплекса			+						+			
169	Тренинг «Майнд-фитнес»				+						+		
170	Управляющий рестораном: карьера, развитие и soft-skills		+						+				

171	Функциональная составляющая эффективного менеджмента				+						+		
172	Цифровая культура	+	+					+	+				
173	Человек на войне как социокультурный феномен			+						+			
174	Экология атмосферы			+						+			
175	Экология гидросферы				+						+		
176	Экономика природопользования				+						+		
177	Экономико-правовые аспекты создания и развития собственного бизнеса		+						+				
178	Электронный бизнес. Электронная коммерция		+						+				
179	Энергоэффективность и энергосбережение в жилищной сфере				+						+		
180	Этнокультурные регионы мира				+						+		
181	Ювенальное право				+						+		
182	Язык как объект судебной экспертизы		+						+				
183	Языковая личность в виртуальном пространстве		+						+				

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Адаптивный спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Дисциплина «Адаптивный спорт» изучается в 6 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 5 з.е.

Очная: 5 з.е.

Заочная: 5 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	180	180
Контактная работа	48	12
Лекции (Лекции)	24	6
Практические (Практ. раб.)	24	6
Самостоятельная работа (СР)	96	159
Экзамен	36	9

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
6 семестр								
1	Методологические основы теории адаптивного спорта: введение в теорию адаптивного спорта	4	1	4	1	16	25	Опрос
2	Построение спортивной подготовки инвалидов, основные компоненты спортивной тренировки	4	1	4	1	16	25	Опрос
3	Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки инвалидов.	4	1	4	1	16	25	Опрос; Тестирование
4	Средства и методы спортивной подготовки инвалидов.	4	1	4	1	16	26	Опрос
5	Классификация основных направлений развития АС. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом	4	1	4	1	16	29	Опрос
6	Организационные основы адаптивного спорта.	4	1	4	1	16	29	Опрос; Тестирование

Тема 1. Методологические основы теории адаптивного спорта: введение в теорию адаптивного спорта (УК-6)

Лекция.

Теория адаптивного спорта как научная дисциплина. Специфика спортивной деятельности спортсменов-инвалидов.

Структура теории адаптивного спорта и краткая характеристика ее основных разделов (теории спортивных соревнований, теории спортивной подготовки, теории спортивного отбора).

Теория спорта как наука об основных закономерностях спортивной деятельности и путях повышения ее эффективности.

Связь теории адаптивного спорта с другими дисциплинами. Частные методики научного исследования в области теории спорта: педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование и др.

Задания для самостоятельной работы.

Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества. Общая характеристика социальных функций спорта.

Эталонная и эвристическая функции спорта. Мотивы занятий спортом.

Воспитательная функция спорта. Спорт как фактор разностороннего развития человека.

Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетическая функция спорта. Причины необычайной популярности спорта как зрелища. Взаимосвязь спорта и искусства.

Роль спорта в социальной интеграции. Идеологическое значение спорта, спорт и политика.

Коммуникативное значение спорта, спорт как фактор международных связей. Профессиональный спорт, спорт как коммерческое предприятие.

Тема 2. Построение спортивной подготовки инвалидов, основные компоненты спортивной тренировки (УК-6)

Лекция.

Общая характеристика основных стадий многолетнего процесса спортивной подготовки. Их примерные возрастные и временные границы. Этап начальной подготовки. Предварительная спортивная подготовка как фундаментальная предпосылка будущих спортивных достижений. Проблема своевременного (в возрастном аспекте) начала занятий. Особенности предварительной спортивной подготовки. Проблемы спортивной ориентации и отбора для специализированной спортивной подготовки (общетеоретические и педагогические аспекты). Основные задачи спортивной подготовки на этапе.

Этап предварительной базовой подготовки. Основная направленность и характер процесса спортивной подготовки. Особенности структуры годичной подготовки.

Этап специализированной базовой подготовки. Определяющие черты, данные об оптимальных сроках начала специализации в различных видах спорта и объективные признаки завершения этапа предварительной базовой подготовки. Особенности содержания и построения тренировки, обусловленные возрастными и другими факторами; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности общего режима специализированной базовой подготовки.

Этап реализации индивидуальных возможностей; временные границы, факторы и обстоятельства, обуславливающие их вариативность. Данные о возрастных периодах, наиболее благоприятных для достижения высоких результатов в различных видах спорта. Особенности содержания и построения подготовки спортсменов высокого класса; особенности динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в годы, непосредственно предшествующие высшим достижениям, и в годы максимальных достижений; специфика общего режима спортивной деятельности в эти годы.

Этап сохранения достижений (стадия спортивного долголетия). Закономерности возрастной инволюции и другие факторы, вносящие ограничения в спортивную деятельность по мере увеличения возраста и тренировочного стажа спортсмена; основные тенденции изменения спортивной деятельности, обусловленные этими факторами. Социальное и личностное значение «спортивного долголетия». Зависимость сроков и темпов возрастного регресса спортивных достижений от индивидуальных особенностей, системы спортивной подготовки и общих условий жизни спортсмена. Отличительные черты тренировочного процесса, соревновательной практики и использования дополнительных факторов оптимизации состояния организма спортсмена в годы поддержания достигнутых результатов и сохранения базового уровня тренированности; проблемы нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок. Проблемы завершения спортивной карьеры.

Задания для самостоятельной работы.

Сущность спортивной формы (как оптимального состояния готовности спортсмена к достижению), ее критерии и общие закономерности развития. Соотношение фаз развития спортивной формы и периодов тренировки.

Внешние условия периодизации спортивной тренировки. Основные обстоятельства, обуславливающие ее вариации.

Особенности построения тренировки в различные периоды большого цикла тренировки. Определяющие черты подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) в большом тренировочном цикле; особенности решаемых задач и критерии их реализации, особенности состава средств, методов и соотношения разделов подготовки спортсмена, особенности динамики нагрузок и поэтапного построения тренировки, характерные для этого периода. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода; ее оправданные вариации, зависящие от условий построения тренировки.

Тема 3. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки инвалидов. (УК-6)

Лекция.

Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов; их роль и соотношение как «подсистем» в системе спортивной подготовки.

Определение общей цели, достигаемой в процессе подготовки спортсменов. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования. Эволюция методики спортивной тренировки.

Совокупность внутрине тренировочных и внесоревновательных факторов, дополняющих спортивную тренировку и соревнования, усиливающих их эффект и оптимизирующих восстановительные процессы; условия включения данных факторов в систему подготовки спортсменов.

Общие принципы построения комплексной целевой программы подготовки спортсменов (конечная и промежуточные цели; необходимые уровни развития отдельных двигательных способностей (модельные характеристики спортсменов); тренировочный план; календарь соревнований; система комплексного контроля; система восстановительных мероприятий; система материально-технического и финансового обеспечения подготовки).

Обобщенная оценка кумулятивных состояний, обусловленных тренировкой и подготовкой спортсменов (тренированности и подготовленности).

Задания для самостоятельной работы.

Специфическое содержание физической подготовки: ее роль, подразделы и соотношения с другими разделами спортивной подготовки. Взаимосвязи разделов (подразделов) физической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе технической подготовки спортсмена, и критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в спортивно-технической подготовке (систематизационная характеристика). Стадии и этапы технической подготовки спортсмена как многолетнего непрерывного процесса достижения технического мастерства и его углубленного совершенствования; их соотношение с общей структурой тренировочного процесса.

Особенности методики формирования новых спортивно-технических умений и навыков (особенности задач, средств, методов и методических условий при формировании ориентировочной основы нового соревновательного действия, при его практическом разучивании или существенной перестройке освоенных ранее навыков).

Оценка и методика совершенствования техники в избранном виде спорта.

Содержание системы тактической подготовки. Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена (спортивной команды), критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки.

Этапы спортивно-тактической подготовки, их соотношение с этапами спортивно-технической подготовки и периодикой тренировочного процесса. Пути и условия оптимизации предпосылок тактического совершенствования.

«Тактические упражнения» как основной фактор практического формирования и совершенствования спортивно-тактических навыков и умений; их типы, разновидности и основные правила применения. Тактически ориентированная соревновательная практика как специфический фактор тактической подготовки спортсмена (команды). Специальные проблемы технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса. Перспективы ее совершенствования.

Виды психологической подготовки. Конкретные мотивационные основы деятельности спортсмена; проблемы их направленного формирования и коррекции. Принципы формирования и регулирования межличностных и внутри коллективных отношений в условиях спортивной деятельности. Личностные качества тренера и стили его мышления. Теория спортивного конфликта.

Воспитание волевых и связанных с ними качеств «спортивного характера»; содержание и основы методики всесторонней волевой подготовки спортсмена.

Понятие о специализированных восприятиях. Основные функции специализированных восприятий. Взаимодействие различных анализаторов в специфических условиях конкретной спортивной деятельности.

Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта. Методика совершенствования специализированных восприятий.

Тема 4. Средства и методы спортивной подготовки инвалидов. (УК-6)

Практическое занятие.

Общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные упражнения как основные специфические средства спортивной тренировки спортсменов-инвалидов. Задачи общей, специальной и вспомогательной подготовки.

Методы спортивной тренировки. Методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке (их классификация и вводная характеристика). Обобщенное понятие об эффекте тренировочных воздействий: ближайший, отставленный и кумулятивный эффекты тренировки («тренировочные эффекты»); их отличительные признаки и взаимосвязь.

Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Параметры и критерии тренировочных нагрузок; их объем и интенсивность; зоны мощности. Внешние и внутренние характеристики нагрузки. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе (ординарные, жесткие, максимизирующие). Проблема объективной обобщенной оценки параметров тренировочной нагрузки и изменения их эффективности в зависимости от типа интервалов отдыха.

Общепедагогические средства и методы в процессе спортивной подготовки. Использование в подготовке спортсменов специализированных форм речевого общения, убеждения, внушения, разъяснения и управления, идеомоторных, аутогенных и других методов.

Место в системе спортивной подготовки гигиенических, медико-биологических, физиологических, диетологических и других специальных средств повышения функциональных возможностей организма, усиления эффекта тренировки и оптимизации восстановительных процессов (общая систематизирующая характеристика); этические и методические проблемы их применения.

Естественно-средовые факторы подготовки спортсмена (направленное использование условий среднегорья, сезонно-климатических условий и т.д.). Общие условия жизни спортсмена как факторы, влияющие на систему его спортивной подготовки; взаимосвязь режима жизни и режима спортивной деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

Сущность связей и отношений, определяющих структуру спортивной тренировки. Внешние и внутренние факторы и условия, влияющие на нее. Взаимообусловленность структуры и содержания тренировки. Взаимосвязь структуры тренировочного процесса и системы спортивных состязаний.

Классификация структур, характеризующих различные звенья, этапы и стадии тренировочного процесса (микроструктура, мезоструктура, макроструктура).

Тренировочное занятие как относительно самостоятельное звено тренировочного процесса. Закономерности построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке; их этапы. Основные факторы и условия, влияющие на их структуру; зависимость содержания и форм построения тренировочных занятий от их задач, места в структуре микроциклов тренировки. Типы и организация тренировочных занятий (в зависимости от поставленных задач; по направленности; по величине нагрузки).

Определяющие черты и закономерности построения микроциклов в спортивной тренировке. Основные факторы и обстоятельства, обуславливающие вариативность структуры микроциклов в процессе спортивной тренировки; типы микроциклов.

Особенности структуры микроцикла в зависимости от периода подготовки и количества тренировочных занятий в течение дня. Перспективы совершенствования микроструктуры тренировки. Мезоцикл как система микроциклов, составляющих относительно законченный этап (под этап) тренировочного процесса; определяющие черты мезоциклов и закономерности построения тренировки в рамках данных циклов. Типы мезоциклов, их характеристика; основные факторы, обуславливающие вариативность их структуры.

Особенности построения мезоциклов в зависимости от этапов многолетней подготовки.

Особенности сочетания микроциклов в мезоциклах различных типов. Проблемы изучения и перспективы оптимального построения тренировки в рамках мезоциклов.

Тема 5. Классификация основных направлений развития АС. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом (УК-6)

Практическое занятие.

Основные направления адаптивного спорта. (Основные направления адаптивного спорта: паралимпийское, специальное олимпийское, спортивные движения глухих). Традиционная модель соревновательной деятельности (Календарь соревнований, организация соревнований и спортивных праздников). Нетрадиционная модель соревновательной деятельности. Виды адаптивного спорта с традиционной моделью соревновательной деятельности. Виды адаптивного спорта с нетрадиционной моделью соревновательной деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом. Принципы классификации в адаптивном спорте. Виды классификаций. Система организации и проведения классификаций лиц, занимающихся адаптивным спортом. Основные группы лиц, занимающиеся адаптивным спортом.

Тема 6. Организационные основы адаптивного спорта. (УК-6)

Практическое занятие.

Отличительные черты адаптивного спорта. (Основные направления адаптивного спорта: паралимпийское, специальное олимпийское, спортивные движения глухих). Конкретизация цели и задач адаптивного спорта. Конкретизация функций и принципов адаптивного спорта. Обучение двигательным действиям в адаптивном спорте. Теоретическая концепция обучения и совершенствования двигательных действий с установкой на минимизацию двигательных ошибок. (Основные направления адаптивного спорта: паралимпийское, специальное олимпийское, спортивные движения глухих).

Задания для самостоятельной работы.

История Адаптивного спорта. Становление и развитие адаптивного спорта за рубежом. Становление и развитие адаптивного спорта в нашей стране. Становление и развитие АС для лиц с нарушением ОДА. Становление и развитие АС для лиц с нарушением слуха. Становление и развитие АС для лиц с нарушением зрения. Становление и развитие АС для лиц с нарушением интеллекта. История Паралимпийского движения. История Сурдлимпийского движения. История Специального Олимпийского движения.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

6 семестр

- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Методологические основы теории адаптивного спорта: введение в теорию адаптивного спорта	Опрос	5	4-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 2-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 0-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
2.	Построение спортивной подготовки инвалидов, основные компоненты спортивной тренировки	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-7 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

3.	Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки инвалидов.	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-7 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 25 вопросов. 8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Средства и методы спортивной подготовки инвалидов.	Опрос	5	4-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 2-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 0-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
5.	Классификация основных направлений развития АС. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-7 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

6.	Организационные основы адаптивного спорта.	Опрос	10	8-10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-7 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-4 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 25 вопросов. 8-10 – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 1-3 балл – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
8.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Методологические основы теории адаптивного спорта: введение в теорию адаптивного спорта

1. Основные тенденции развития паралимпийского спорта.
2. Проблемы Развития паралимпийского плавания в России.
3. Применение метода стабилотрии в паралимпийском спорте.

Тема 2. Построение спортивной подготовки инвалидов, основные компоненты спортивной тренировки

- 1 Классификация спортсменов в паралимпийском спорте.
- 2 Предложения по созданию в России службы медицинских классификаторов.

3 Специальное Олимпийское движение как ведущее нетрадиционное направление развития адаптивного спорта.

Тема 3. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки инвалидов.

1. Основополагающие философские аспекты специального олимпийского движения.
2. Основная программа Специальной Олимпиады – организация тренировок и соревнований лиц с нарушением интеллекта. Программа "Объединенный спорт!". Общие положения.
3. Программа "Специальная олимпиада – присоединяйтесь!". Программа тренировки двигательной активности лиц с тяжелыми умственными поражениями.

Тема 4. Средства и методы спортивной подготовки инвалидов.

1. Профессионально – ориентированные виды адаптивного спорта. Основные положения Универсиады студентов АФК. Волейбол сидя. Питер баскет. Хоккей на полу. Бег с лидером.
2. С чем можно связать повышение интереса к адаптивному спорту в современном мире?
3. Почему адаптивный спорт рассматривается как фактор гармоничного развития личности?

Тема 5. Классификация основных направлений развития АС. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом

1. Какие методы можно применить для организации деятельности лиц с ограниченными возможностями в адаптивном спорте?
2. В чем сходство и в чем различие разных функций спорта для лиц с ограничениями в состоянии здоровья?
3. Как вы понимаете возможность социализации или ресоциализации личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья с помощью адаптивного спорта?

Тема 6. Организационные основы адаптивного спорта.

1. Как занятия адаптивным спортом могут повлиять на формирование здорового образа жизни инвалидов?
2. В чем сходство и в чем различие занятий спортом здоровых людей и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
3. Особенности организации и проведения соревнований для лиц с нарушением интеллекта.
4. Новые виды адаптивного спорта.

Тестирование

Тема 3. Виды подготовки спортсмена, содержание сторон и направлений спортивной подготовки инвалидов.

Контрольный срез – тест №1

1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а. спортивной тренировкой;
- б. специальной физической подготовкой;**
- в. физическим совершенством;
- г. профессионально-прикладной физической подготовкой.

2. СПОРТ - это:

а. часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

б. форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры.

в. специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

а. аэробной выносливостью;

б. анаэробной выносливостью;

в. анаэробно-аэробной выносливостью;

г. специальной выносливостью.

4. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

а. полным (ординарным);

б. суперкомпенсаторным;

в. активным;

г. строго регламентированным.

5. Спортивная тренировка — это:

а. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

б. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

в. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

г. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

6. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

а. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);

б. продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;

в. физические упражнения;

г. мобилизующие, корригирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

7. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

а. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

б. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в. исходные закономерности, которые определяют организацию учебно- тренировочного процесса;

г. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

8. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

б. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

г. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

9. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД:

а. Предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

б. Выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления.

в. Характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью.

10. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а. максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б. наивысший уровень развития физических качеств;

в. здоровье спортсмена;

г. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Тема 6. Организационные основы адаптивного спорта.

Контрольный срез – тест №2

1. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а. дошкольным;

б. школьным;

с. сенситивным;

д. базовым.

2. К двигательным качествам спортсмена относятся:

а. Ловкость, прыгучесть, силовые, скоростные, выносливость, гибкость.

б. Координационные, силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость.

с. Силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость.

3. Изометрический режим мышечного сокращения - это:

а. Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке.

б. Сокращение мышц при уменьшении их длины и увеличении одновременно в диаметре.

с. Сокращение мышц без изменения их длины.

д. Сокращение мышц при увеличении их длины и уменьшения в диаметре.

4. Укажите необходимые виды подготовки спортсмена:

а. Тактическая, специальная, физическая, теоретическая, психическая, волевая;

б. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая;

с. Общефизическая, специальная, теоретическая, интеллектуальная; интегральная;

5. Высокие показатели развития скоростных способностей обеспечивают:

а. Красные мышечные волокна.

б. Белые мышечные волокна.

с. Мышечные волокна смешанного типа

6. Хорошим функциональным возможностям спортсмена свойственно все перечисленное, кроме:

а. Быстрой вработываемости;

б. Низкого функционального резерва;

с. Высокого предела нагрузки;

д. Длительного удержания максимальной нагрузки и ускорения восстановления организма, после нагрузки.

7. Высокие показатели развития выносливости обеспечивают:

а. Красные мышечные волокна.

б. Белые мышечные волокна.

с. Мышечные волокна смешанного типа.

8. Тест Купера позволяет оценить уровень развития:

а. Скоростных способностей;

б. Аэробной выносливости;

в. Статической выносливости.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (УК-6)

1. Определение понятий «спорт», «спортивная деятельность», «спортивное движение», «спортивная тренировка», «спортивное достижение».
2. Функции спортивных соревнований.
3. Сущность и социальные функции спорта.
4. Социальные функции спорта.
5. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
6. Тренировочное занятие, его структура и содержание.
7. Спортивное достижение и определяющие его факторы.
8. Общая характеристика спортивной тренировки.
9. Средства спортивной подготовки.
10. Методы спортивной тренировки.
11. Методы обучения технике двигательного действия.
12. Нагрузка и отдых в спортивной тренировке.
13. Система и календарь спортивных соревнований.
14. Спортивная тактика и ее особенности в различных видах спорта.
15. Спортивно-тактическая подготовка спортсмена.
16. Спортивно-техническая подготовка спортсмена.
17. Физическая подготовка спортсмена (общая характеристика).
18. Воспитание волевых качеств спортсмена.
19. Воспитание нравственных качеств спортсмена.
20. Основы периодизации тренировочного процесса (общая характеристика).
21. Этап предварительной подготовки спортсмена в системе многолетних занятий спортом.
22. Этап начальной специализации в системе многолетних занятий спортом.
23. Этап спортивного совершенствования в системе многолетних занятий спортом.
24. Этап углубленной специализации в системе многолетних занятий в избранном виде спорта.
25. Подготовительный период тренировки и его назначение.
26. Переходный период спортивной тренировки и его назначение.
27. Соревновательный период и его назначение.
28. Структура и содержание малых циклов тренировки (микроциклов).
29. Структура и содержание средних циклов тренировки (мезоциклов).
30. Структура и содержание больших циклов тренировки (макроциклов).
30. Тренажеры и тренажерные устройства в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств.
31. Общепедагогические методы в спортивной тренировке.
32. Методы воспитания физических качеств спортсмена.
33. Спортивная форма и фазы ее развития.
34. Побудительные начала спортивной деятельности.
35. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.
36. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.
37. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
38. Характеристика текущего планирования.

39. Характеристика оперативного планирования тренировочного процесса.
40. Годичное планирование тренировочного процесса.
41. Характеристика перспективного планирования тренировочного процесса.
42. Учет в спортивной тренировке.
43. Контроль и учет в спортивной тренировке.
44. Этические и специальные правила спортивного состязания.
45. Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.
46. Специальные принципы построения подготовки спортсмена.
47. Характеристика общедоступного массового спорта.
48. Характеристика спорта высших достижений.
49. Эволюция методики спортивной тренировки. Характеристика современного этапа развития методики тренировки в избранном виде спорта.
50. Основные направления интенсификации тренировочного процесса.
51. Система спортивной подготовки. Основные стороны (факторы) в системе подготовки спортсменов.
52. Спортивная тренировка – основа (главный компонент и основная форма) спортивной подготовки; специфические особенности, отличающие тренировку от других факторов и условий спортивного совершенствования.
53. Характеристика факторов внутренировочных воздействий.
54. Общие и специальные принципы подготовки спортсмена.
55. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса.
56. Методика оценки и контроля над уровнем техникой подготовленности спортсмена.
57. Методика совершенствования уровня спортивно-технической подготовленности.
58. Содержание системы и основы методики спортивно-тактической подготовки.
59. Виды психологической подготовки в системе спортивной тренировки.
60. Содержание и основы методики психологической подготовки спортсмена.
61. Личностные качества тренера и стили его мышления.
62. Основы теории спортивного конфликта.
63. Понятие о специализированных восприятиях. Методика совершенствования специализированных восприятий.
64. Методика оценки специализированных восприятий в различных видах спорта.
65. Методика построения и особенности структуры отдельных занятий в спортивной тренировке, их этапы.
66. Методика построения тренировочных занятий с различными по величине и направленности нагрузками.
67. Методика планирования и контроля в системе подготовки спортсмена. 69. Основные этапы построения комплексной целевой программы спортивной подготовки.
68. Закономерности возрастного биологического развития, определяющие стратегию многолетней тренировки.

Типовые задания для экзамена (УК-6)

1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
 - а. спортивной тренировкой;
 - б. специальной физической подготовкой;
 - в. физическим совершенством;
 - г. профессионально-прикладной физической подготовкой.
2. СПОРТ - это:

а. часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

б. форма социального движения, целью которого является содействие повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры.

в. специализированный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов.

3. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

а. аэробной выносливостью;

б. анаэробной выносливостью;

в. анаэробно-аэробной выносливостью;

г. специальной выносливостью.

4. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

а. полным (ординарным);

б. суперкомпенсаторным;

в. активным;

г. строго регламентированным.

5. Спортивная тренировка — это:

а. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

б. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

в. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

г. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

6. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

а. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);

б. продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;

в. физические упражнения;

г. мобилизующие, корригирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

7. В спортивной тренировке под термином метод следует понимать:

а. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

б. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в. исходные закономерности, которые определяют организацию учебно- тренировочного процесса;

г. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

8. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

а. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

б. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

в. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

г. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

9. ПОВТОРНЫЙ МЕТОД:

а. Предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

б. Выполнение упражнений с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления.

в. Характеризуется однократной непрерывной работой с переменной интенсивностью.

10. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

а. максимальный фонд двигательных умений и навыков;

б. наивысший уровень развития физических качеств;

в. здоровье спортсмена;

г. наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Контрольный срез – тест №2

1. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

а. дошкольным;

б. школьным;

с. сенситивным;

д. базовым.

2. К двигательным качествам спортсмена относятся:

а. Ловкость, прыгучесть, силовые, скоростные, выносливость, гибкость.

б. Координационные, силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость.

с. Силовые, скоростные, скоростно-силовые, гибкость, выносливость.

3. Изометрический режим мышечного сокращения - это:

а. Сокращение мышц при постоянном напряжении или внешней нагрузке.

б. Сокращение мышц при уменьшении их длины и увеличении одновременно в диаметре.

с. Сокращение мышц без изменения их длины.

д. Сокращение мышц при увеличении их длины и уменьшения в диаметре.

4. Укажите необходимые виды подготовки спортсмена:

а. Тактическая, специальная, физическая, теоретическая, психическая, волевая;

б. Физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая;

с. Общефизическая, специальная, теоретическая, интеллектуальная; интегральная;

5. Высокие показатели развития скоростных способностей обеспечивают:

а. Красные мышечные волокна.

б. Белые мышечные волокна.

с. Мышечные волокна смешанного типа

6. Хорошим функциональным возможностям спортсмена свойственно все перечисленное, кроме:

а. Быстрой вратываемости;

б. Низкого функционального резерва;

с. Высокого предела нагрузки;

д. Длительного удержания максимальной нагрузки и ускорения восстановления организма, после нагрузки.

7. Высокие показатели развития выносливости обеспечивают:

а. Красные мышечные волокна.

б. Белые мышечные волокна.

с. Мышечные волокна смешанного типа.

8. Тест Купера позволяет оценить уровень развития:

а. Скоростных способностей;

б. Аэробной выносливости;

в. Статической выносливости.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	УК-6	
«хорошо» (70 - 84 баллов)	УК-6	
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	УК-6	
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	УК-6	

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : [в 2 т.]. - Москва: Советский спорт, 2002

6.2 Дополнительная литература:

1. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : Метод. пособие. - 2-е изд., доп. и испр.. - М.: Советский спорт, 2004. - 91 с.
2. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль адаптивной физической культуре : учебное пособие. - Москва: Советский спорт, 2003. - 179 с.

6.3 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
2. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
6. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.