

**Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА**

С.А. Пушкин, В.А. Васильев

**Методическое пособие
Профессионально - ориентированные виды тренировочной и
соревновательной деятельности в сфере АФК**

Для студентов и магистрантов институтов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль подготовки «Адаптивное физическое воспитание»

Воронеж

2024

УДК 615.825.6

ББК 75.116.6

Решением Ученого Совета ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта», издание рекомендовано в качестве учебного пособия для студентов вуза протокол №4 от 26.11.2024

Рецензенты:

Д.п.н., доцент, зав каф ТиМ ЦВС ФГБОУ ВО «ВГАС» Маслова И.Н.

к.п.н., профессор, зав каф. ТиМ АФК ФГБОУ ВО «ВГАС» Королев П.Ю.

Пушкин С.А., Васильев В.А.

Профессионально - ориентированные виды тренировочной и соревновательной деятельности в сфере АФК [Текст] : методическое пособие /С.А. Пушкин, В.А. Васильев. – Воронеж, 38 с.

Методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта третьего поколения по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» профиль подготовки «Адаптивное физическое воспитание» квалификации бакалавр. Материалы учебного пособия предназначены для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Профессионально - ориентированные виды тренировочной и соревновательной деятельности в сфере АФК». В пособии раскрываются теоретико-методические и практические основы тренировочной и соревновательной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Данный учебный материал представляется необходимым как для подготовки бакалавров к теоретическому экзамену, так и в процессе научной деятельности студентов бакалавриата и магистратуры. Кроме того, методический материал может быть полезен инструкторам и тренерам адаптивного физического воспитания заинтересованным в расширении методологии.

УДК 615.825.6

ББК 75.116.6

©С.А. Пушкин, В.А. Васильев, 2024

Содержание

1. Профессионально - ориентированные виды тренировочной и соревновательной деятельности в сфере АФК	
Вопросы для самоподготовки.....	4
Тест для промежуточной аттестации.....	5
2. Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена	
Вопросы для самоподготовки.....	9
Тест для промежуточной аттестации.....	11
3. Адаптивный спорт в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту	
Вопросы для самоподготовки.....	14
Тест для промежуточной аттестации.....	16
4. Организация и методика обучения в адаптивном спорте	
Вопросы для самоподготовки.....	20
Тест для промежуточной аттестации.....	21
5. Разновидности подготовки. Планирование учебно - тренировочных занятий.	
Вопросы для самоподготовки.....	25
Тест для промежуточной аттестации.....	27
6. Нагрузка в адаптивной спортивной тренировке	
Вопросы для самоподготовки.....	31
Тест для промежуточной аттестации.....	33
Литература.....	37

Профессионально - ориентированные виды тренировочной и соревновательной деятельности в сфере АФК

Вопросы для самоподготовки

1. Описание профессионально-ориентированной деятельности в АФК. Опишите основные виды тренировок и соревнований, охватывающих адаптивную физическую культуру (АФК). Укажите, какие навыки и компетенции развиваются у спортсменов в результате такой деятельности.
2. Подготовка тренерского плана для занятий по АФК. Разработайте план на неделю для группы спортсменов с различными физическими возможностями. Укажите цель каждого занятия, средства и методы тренировки.
3. Изучение истории развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Исследуйте основные этапы развития АФК, определите ключевые события и фигуры, которые повлияли на становление этой сферы.
4. Анализ эффективных методов мотивации студентов в АФК. Опишите различные подходы к мотивации, примеры успешных техник и стратегий. Объясните, как они могут быть применены на практике.
5. Оценка влияния АФК на физическое и психологическое состояние студентов. Проведите исследование и проанализируйте, как регулярные тренировки влияют на здоровье, самооценку и общую психическую устойчивость студентов.
6. Проектирование индивидуальной программы тренировок по АФК. Разработайте личную программу для студента с учетом его физических возможностей и спортивных целей. Определите, какие упражнения и методы будут наиболее эффективны.
7. Организация соревновательных мероприятий. Описать этапы подготовки и проведения соревнований, включая выбор дисциплин, критерии оценки, систему награждения.
8. Анализ спортивных достижений. Изучите примеры успешных спортсменов инвалидов, определите факторы, способствовавшие их успеху, и как их можно было бы применить в тренировочной практике.

9. Разработка системы учета и контроля прогресса в адаптивном спорте. Придумайте и опишите систему, с помощью которой можно отслеживать и оценивать прогресс каждого спортсмена в рамках тренировочной и соревновательной деятельности.
10. Подбор адаптивных физических упражнений для разных категорий спортсменов. Представьте список упражнений, адаптированных для спортсменов с различными физическими ограничениями. Объясните технику выполнения и меры предосторожности.
11. Исследование роли психологии в АФК. Напишите эссе о значении психологической поддержки в процессе тренировок и соревнований. Приведите примеры психологических методик, используемых в АФК.
12. Проведение лекции по этике и спортивной культуре в АФК. Подготовьте доклад, в которой освещаются основные принципы спортивной этики, честной игры и уважительного отношения к соперникам.
13. Изучение международного опыта в области АФК. Исследуйте, как в разных странах организована система тренировок и соревнований для людей с ограниченными возможностями. Опишите, какие методы могут быть адаптированы к отечественной практике.
14. Проведение мастер-класса по АФК. Разработайте план и программу мастер-класса, направленного на повышение квалификации тренеров и инструкторов по АФК.
15. Анализ научных исследований в области АФК. Обзор современных научных публикаций по АФК, выделение ключевых тенденций и направлений исследований. Опишите, как результаты этих исследований могут повлиять на практическую деятельность в сфере АФК.

Тест для промежуточной аттестации

Вопрос 1: Какие основные задачи решает тренировочный процесс в адаптивном спорте?

- а) Развитие общей физической подготовленности

- b) Развитие у спортсменов специальных навыков
- c) Формирование у атлетов психологической устойчивости
- d) Все вышеперечисленное

Правильный ответ: d) Все вышеперечисленное

Вопрос 2: В каком из видов тренировок подход наиболее оптимален для начального этапа подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья?

- a) Высокоинтенсивная интервальная тренировка
- b) Специфичная спортивная подготовка
- c) Процесс общей физической подготовки
- d) Тренировки на выносливость

Правильный ответ: c) Общая физическая подготовка

Вопрос 3: Как влияет адаптивный спорт на социальную интеграцию спортсменов?

- a) Практически не влияет
- b) Способствует социальной изоляции
- c) Способствует социальной интеграции и активному участию в общественной жизни
- d) Увеличивает зависимость от окружающих

Правильный ответ: c) Способствует социальной интеграции и активному участию в общественной жизни

Вопрос 4: Какие методики используются для оценки уровня физической подготовленности спортсменов в адаптивном спорте?

- a) Обычные медицинские тесты
- b) Специальные адаптивные тестирования
- c) Наблюдение за повседневной активностью
- d) Самоанализ спортсменов

Правильный ответ: b) Специальные адаптивные тестирования

Вопрос 5: Какой из видов соревнований наиболее популярен среди людей с ограниченными возможностями?

- a) Теннис
- b) Плавание
- c) Легкая атлетика
- d) Баскетбол на колясках

Правильный ответ: d) Баскетбол на колясках

Вопрос 6: В чем основное отличие тренировочного процесса в адаптивном спорте от общего спорта?

- a) Отсутствие интенсивных упражнений
- b) Индивидуализация тренировок с учётом особенностей участников
- c) Минимальное количество соревновательных мероприятий
- d) Фокус на командной работе

Правильный ответ: b) Индивидуализация тренировок с учётом особенностей участников

Вопрос 7: Что является ключевым аспектом в обучении спортсменов с интеллектуальными нарушениями?

- a) Повышенное количество соревнований
- b) Усиленное использование тактильной и вербальной обратной связи
- c) Использование высокоинтенсивных тренировок
- d) Минимизация тренировочного процесса

Правильный ответ: b) Усиленное использование тактильной и вербальной обратной связи

Вопрос 8: Кто из специалистов обязательно должен входить в тренерский состав при работе со спортсменами в адаптивном спорте?

- a) Диетолог
- b) Спортивный психолог
- c) Спортивный аналитик
- d) Тренер по общему физическому развитию

Правильный ответ: b) Спортивный психолог

Вопрос 9: Какую роль играет обратная связь в тренировках?

- a) Не оказывает существенного влияния

- b) Ускоряет процесс адаптации и обучения
- c) Может вызвать демотивацию
- d) Применяется только на начальных этапах

Правильный ответ: b) Ускоряет процесс адаптации и обучения

Вопрос 10: Какие виды спорта наиболее поддаются адаптации для людей с нарушением зрения?

- a) Гимнастика
- b) Бег
- c) Дзюдо и голбол
- d) Парусный спорт

Правильный ответ: c) Дзюдо и голбол

Вопрос 11: Какое психологическое качество является критически важным для успешных выступлений в адаптивных спортивных соревнованиях?

- a) Интеллект
- b) Самооценка
- c) Терпение и настойчивость
- d) Социальная активность

Правильный ответ: c) Терпение и настойчивость

Вопрос 12: Какое техническое средство наиболее часто используется в тренировочных программах для лиц с параличом нижних конечностей?

- a) Активные коляски
- b) Ортезы
- c) Специальные беговые дорожки
- d) Водные тренажеры

Правильный ответ: a) Активные коляски

Вопрос 13: С какой периодичностью необходимо проводить тренировочные занятия для спортсменов начального уровня подготовки в адаптивном спорте?

- a) Один раз в неделю
- b) Несколько раз в неделю

с) Ежедневно

d) Раз в месяц

Правильный ответ: b) Несколько раз в неделю

Вопрос 14: Какой метод мотивации считается наиболее эффективным в адаптивном спорте?

a) Социальные поощрения

b) Материальное вознаграждение

с) Личностные достижения и саморазвитие

d) Страх наказания

Правильный ответ: с) Личностные достижения и саморазвитие

Вопрос 15: Каков основной принцип разработки тренировочных программ для спортсменов с ДЦП?

a) Интенсивные упражнения с высоким весом

b) Постепенное увеличение нагрузки

с) Минимальная физическая активность

d) Только командные виды спорта

Правильный ответ: b) Постепенное увеличение нагрузки

Основные стороны спортивной тренировки и структура подготовленности спортсмена

Вопросы для самоподготовки

1. Определение основных сторон спортивной тренировки

Напишите эссе на тему «Основные стороны спортивной тренировки в адаптивном спорте». Включите в работу теоретическое обоснование каждого аспекта.

2. История адаптивного спорта. Проведите исследование и составьте доклад о развитии адаптивного спорта. Обратите внимание на ключевые события и фигуры, которые способствовали его становлению.

3. План тренировки. Составьте и опишите недельный план тренировок для спортсмена с ограниченными физическими возможностями. Включите рекомендации по интенсивности, продолжительности и видам упражнений.
4. Литература по адаптивному спорту. Найдите и проанализируйте учебники и научные статьи, посвященные адаптивному спорту. Сделайте конспект ключевых аспектов тренировочного процесса.
5. Анализ видео: Тренировочный процесс. Найдите видео с тренировками спортсменов, занимающихся адаптивным спортом. Проанализируйте их и напишите отчет о наблюдаемых техниках и методах.
6. В чем заключаются основные принципы адаптивного спорта. Какие теоретические основы адаптивного спорта вы знаете. В чем заключаются основные стороны тренировки и структуре подготовленности спортсмена.
7. Дискуссия по вопросам адаптивного спорта. Организуйте и проведите дискуссию в группе на тему особенностей спортивной тренировки и подготовленности спортсменов в адаптивном спорте.
8. Сравнительный анализ: Традиционный и адаптивный спорт. Сравните основные стороны спортивной тренировки в традиционном и адаптивном спорте. Напишите сравнительный анализ, отметив сходства и различия.
9. Оценка подготовленности. Создайте методику оценки структуры подготовленности спортсмена, занимающегося адаптивным спортом, и опробуйте ее на практике.
10. Интервью: Тренеры и спортсмены адаптивного спорта. Проведите интервью с тренером и спортсменом, занимающимися адаптивным спортом. Составьте отчет с основными выводами и рекомендациями, полученными из интервью.
11. Составление плана: Личная программа тренировки. Разработайте личную программу тренировки для конкретного спортсмена, уделяя внимание индивидуальным особенностям и потребностям.
12. Анализ литературы: Научные исследования. Прочитайте и проанализируйте научные исследования, посвященные адаптивному спорту. Составьте обзор литературы с акцентом на основные стороны тренировки.

13. Мультимедийное задание: Создание презентации. Подготовьте мультимедийную презентацию о структуре подготовленности спортсменов в адаптивном спорте. Включите в нее иллюстрации, видео и инфографику.
14. Биомеханика адаптивного спорта. Подготовьте доклад на тему «Биомеханические аспекты в адаптивном спорте». Проанализируйте, как биомеханические параметры влияют на эффективность тренировок.
15. Практическое задание: Тестирование спортсменов. Разработайте и проведите тестирование физической и функциональной подготовленности спортсменов адаптивного спорта. Проанализируйте результаты и составьте рекомендации по улучшению тренировочного процесса.

Тест для промежуточной аттестации

1. Какой из перечисленных аспектов НЕ относится к физической подготовке спортсмена?
 - a) Сила
 - b) Выносливость
 - c) Координация
 - d) МотивацияПравильный ответ: d) Мотивация
2. Что является основным критерием оценки технической подготовленности спортсмена?
 - a) Точность выполнения упражнений
 - b) Продолжительность тренировок
 - c) Количество спортивных достижений
 - d) Количество участников соревнованийПравильный ответ: a) Точность выполнения упражнений
3. Какую роль играет психологическая подготовка в адаптивном спорте?
 - a) Рост и поддержка морального духа
 - b) Развитие физической силы

с) Улучшение экипировки

d) Освоение правил игры

Правильный ответ: а) Рост и поддержка морального духа

4. Какой элемент из перечисленных включен в состав общей подготовки спортсмена?

а) Тактико-техническая подготовка

б) Организация физической подготовки

с) Организация питания спортсмена

d) Личные переживания спортсмена

Правильный ответ: а) Тактико-техническая подготовка

5. Какой компонент НЕ включен в структуру подготовленности спортсмена?

а) Общая физическая подготовка

б) Начальная медицинская подготовка

с) Основная финансовая подготовка

d) Психологическая подготовка

Правильный ответ: с) Основная финансовая подготовка

6. Выберите правильное утверждение о тактической подготовке:

а) Она включает планирование и стратегию ведения спортивных соревнований

б) Она не имеет значения в адаптивном спорте

с) Она необходима только для командных видов спорта

d) Она относится только к разучиванию новых технологий

Правильный ответ: а) Она включает планирование и стратегию ведения спортивных соревнований

7. На каком этапе спортивной тренировки спортсмены акцентируют внимание на восстановлении и релаксации?

а) Первоначальный этап

б) Этап промежуточного контроля

с) Основной этап

d) Заключительный этап

Правильный ответ: d) Заключительный этап

8. Какие упражнения чаще всего используются для улучшения выносливости в адаптивном спорте?

- a) Статические упражнения
- b) Динамические упражнения
- c) Исключительно силовые тренировки
- d) Приседания и отжимания

Правильный ответ: b) Динамические упражнения

9. Что из перечисленного играет ключевую роль в координационной подготовке?

- a) Увеличение массы тела
- b) Последовательность выполнения движений
- c) Отношение тренера к спортсмену
- d) Правильное питание

Правильный ответ: b) Последовательность выполнения движений

10. Какой фактор является наименее важным при планировании тренировок по адаптивному спорту?

- a) Индивидуальные особенности спортсмена
- b) Внимание к деталям тренировочного процесса
- c) Выбор спортивного снаряжения
- d) Количество зрителей

Правильный ответ: d) Количество зрителей

11. Как часто должны проводиться тесты на оценку физической подготовленности спортсмена?

- a) Раз в год
- b) каждый месяц
- c) По желанию тренера
- d) Ежеженедельно

Правильный ответ: b) каждый месяц

12. Какой аспект НЕ относится к целям адаптивного спорта?

- a) Реабилитационный процесс
- b) Удовлетворение спортивных амбиций
- c) Участие в соревнованиях
- d) Финансовое благосостояние

Правильный ответ: d) Финансовое благосостояние

13. Какие методы лучше всего подходят для психологической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями?

- a) Гипнотерапия
- b) Медитация и релаксация
- c) Силовые тренировки
- d) Длительные кардио-сессии

Правильный ответ: b) Медитация и релаксация

14. Какой элемент является приоритетом при разработке тренировочного плана для спортсменов с особыми потребностями?

- a) Максимальные нагрузки
- b) Баланс между нагрузками и отдыхом
- c) Минимальные нагрузки
- d) Исключение кардиотренировок

Правильный ответ: b) Баланс между нагрузками и отдыхом

15. Какой аспект наиболее важен для успешного выступления на соревнованиях в адаптивном спорте?

- a) Высокий уровень физической подготовки
- b) Количество тренировок в неделю
- c) Психологическая устойчивость и мотивация
- d) Стоимость спортивного оборудования

Правильный ответ: c) Психологическая устойчивость и мотивация

Адаптивный спорт в системе профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре и спорту

Вопросы для самоподготовки

1. Составьте список ключевых компетенций, которые должен освоить будущий специалист по адаптивной физической культуре и спорту. Объясните значение каждой компетенции для профессиональной деятельности.
2. Исследуйте историческое развитие адаптивного спорта. Подготовьте краткий доклад о наиболее значимых этапах и событиях, которые оказали влияние на становление и развитие данной сферы.
3. Проанализируйте разновидности адаптивного спорта, существующие в нашей стране. Сравните их по таким критериям, как популярность, массовость и уровень развития инфраструктуры.
4. Сформулируйте принципы и методики, которые применяются в обучении студентов АФК. Приведите примеры в конспектах практических занятий.
5. Подготовьте план-конспект занятий для студентов по одной из дисциплин, связанной с АФК. Укажите цель, задачи, планируемые результаты и используемые методы обучения.
6. Напишите эссе на тему "Роль адаптивного спорта в социальной интеграции людей с ограниченными возможностями". Приведите примеры из реальной жизни или личного опыта.
7. Выполните сравнительный анализ российской и международной системы подготовки специалистов по адаптивной физической культуре и спорту. Опишите основные сходства и различия в подходах и методах обучения.
8. Проведите анкетирование среди студентов вашей группы на тему "Отношение к адаптивному спорту и его значение в жизни человека". Представьте результаты анкетирования в виде диаграммы и дайте их интерпретацию.
9. Опишите роль и значение паралимпийского движения в развитии адаптивного спорта. Приведите примеры известных паралимпийцев и их вклад в популяризацию данного направления.

10. Подготовьте презентацию о современных технологиях и новинках, реализуемых в АФК. В чем их основные преимущества и недостатки.
11. Проведите исследование по теме "Психологические аспекты работы с людьми с ОВЗ в АФК". На основе полученных данных составьте рекомендации для будущих специалистов.
12. Организуйте круглый стол или дискуссию с участием представителей спортивных организаций и вузов, осуществляющих обучение специалистов по АФК. Подготовьте список вопросов для обсуждения.
13. Предложите критерии для оценки профессиональной готовности студентов к работе в сфере АФК. Примените данную методику учебном курсе, представив результат анализа.

Тест для промежуточной аттестации

Задание 1: Что такое адаптивный спорт?

- a) Разновидность профессионального спорта
- b) Форма физической активности для людей без ограничений
- c) Спортивная деятельность, приспособленная для людей с инвалидностью*
- d) Виды спорта, не входящие в олимпийские программы
- e) Форма занятий физической активностью в общественных местах

Задание 2: В каком году был основан Международный паралимпийский комитет (IPC)?

- a) 1960
- b) 1975
- c) 1985
- d) 1989*
- e) 1992

Задание 3: Какая категория спортсменов не входит в программу Паралимпийских игр?

- a) Спортсмены с нарушением зрения

- b) Спортсмены с ДЦП
- c) Спортсмены на инвалидных колясках
- d) Спортсмены с ампутированными конечностями
- e) Спортсмены с психическими расстройствами*

Задание 4: Какова основная цель адаптивного спорта?

- a) Завоевание максимального числа медалей
- b) Повышение физической активности общества
- c) Социальная интеграция людей с инвалидностью*
- d) Проведение массовых спортивных мероприятий
- e) Подготовка спортсменов высокого класса

Задание 5: Какой спортивный термин обозначает участие в соревнованиях людей с инвалидностью?

- a) Инклюзивный спорт
- b) Параспортивные соревнования*
- c) Терапевтические игры
- d) Социальные игры
- e) Лечебные игры

Задание 6: Кто был основателем современных Паралимпийских игр?

- a) Пьер де Кубертен
- b) Людвиг Гуттман*
- c) Джеймс Нейсмит
- d) Джордж Витон
- e) Джонас Сколар

Задание 7: Какой вид спорта не входит в программу Паралимпийских игр?

- a) Паралимпийский велоспорт
- b) Паралимпийский теннис
- c) Голбол
- d) Поло*
- e) Паралимпийская лёгкая атлетика

Задание 8: Каков основной документ, регламентирующий проведение Паралимпийских игр?

- a) Конституция
- b) Олимпийская хартия
- c) Паралимпийская хартия*
- d) Кодекс этики
- e) Положение о спорте

Задание 9: В каком году были проведены первые Паралимпийские игры, признанные официально паралимпийским движением?

- a) 1948
- b) 1960*
- c) 1972
- d) 1980
- e) 1996

Задание 10: Какой вид спорта предназначен специально для людей с нарушением зрения?

- a) Баскетбол
- b) Голбол*
- c) Водное поло
- d) Бадминтон
- e) Гандбол

Задание 11: В каком городе пройдут следующие Летние Паралимпийские игры?

- a) Токио
- b) Париж*
- c) Лос-Анджелес
- d) Лондон
- e) Рио-де-Жанейро

Задание 12: Какая организация отвечает за развитие адаптивного спорта в России?

- a) Министерство здравоохранения
- b) Министерство образования
- c) Министерство спорта*
- d) Комитет по инклюзивному образованию
- e) Федерация адаптивного спорта

Задание 13: Какая спортивная дисциплина была первой включена в Паралимпийские игры?

- a) Лёгкая атлетика
- b) Плавание
- c) Настольный теннис
- d) Стрельба из лука*
- e) Фехтование

Задание 14: Какая система классификации спортсменов применяется в Паралимпийских играх?

- a) Система категорий
- b) Медицинская классификация
- c) Функциональная классификация*
- d) Региональные классы
- e) Спортивные классы

Задание 15: Каковы главные задачи специалистов по адаптивной физической культуре и спорту?

- a) Проведение спортивных мероприятий
- b) Тренировка спортсменов высокого класса
- c) Разработка адаптивных программ и методик*
- d) Обучение всех категорий спортсменов
- e) Организация спортивных соревнований различного уровня

Организация и методика обучения в адаптивном спорте

Вопросы для самоподготовки

1. Определите основные цели и задачи адаптивного спорта. Проанализируйте, как они влияют на методику обучения спортсменов с ограниченными возможностями.
2. Изучите литературу по вопросам адаптивного спорта. Составьте конспект ключевых положений и теоретических основ.
3. Проведите сравнительный анализ традиционного и адаптивного спорта. Выделите основные отличия в организации и методике обучения.
4. Разработайте план тренировочного процесса для спортсмена с особыми потребностями. Учтите специфические требования и адаптации.
5. Опишите методы оценки и контроля физической подготовки в адаптивном спорте. Приведите примеры тестов и их интерпретацию.
6. Разработайте программу тренировок для адаптивного спортсмена в течение одного месячного цикла. Учтите принципы периодизации и специфики нагрузки.
7. Опишите принципы психологической поддержки спортсменов с ограниченными возможностями. Подготовьте рекомендации для тренеров и родителей.
8. Составьте сценарий проведения открытого урока по адаптивному спорту. Учтите особенности аудитории и задачи урока.
9. Исследуйте вопросы безопасности в адаптивном спорте. Составьте список мер предосторожности и действий в чрезвычайных ситуациях.
10. Опишите методики вовлечения спортсменов с ограниченными возможностями в соревновательный процесс. Проанализируйте возможные трудности и пути их преодоления.
11. Подготовьте реферат на тему "Роль технологий в адаптивном спорте". Изучите современные разработки и их применение.
12. Организуйте семинар или вебинар по теме "Организация тренировок в адаптивном спорте". Составьте план мероприятия и раздаточные материалы.

13. Разработайте комплекс мероприятий по популяризации адаптивного спорта в образовательных учреждениях. Подготовьте презентацию для публичного выступления.

Тест для промежуточной аттестации

Задание 1: Какие принципы лежат в основе адаптивного спорта?

- а) Приоритет физической подготовленности
- б) Индивидуальный подход
- в) Коллективная ответственность
- г) Ориентация на результат
- д) Полная автономность спортсменов

Правильный ответ: б

Задание 2: Что важно учитывать при планировании тренировочного процесса для спортсменов с ограниченными возможностями?

- а) Технологические средства
- б) Специфику заболевания
- в) Экономические ресурсы
- г) Уровень подготовки тренера
- д) Политическую ситуацию в стране

Правильный ответ: б

Задание 3: Какой метод обучения адаптивным видам спорта наиболее эффективен?

- а) Классический теоретический метод
- б) Смешанный метод теоретического и практического обучения
- в) Использование видеоматериалов
- г) Онлайн обучение
- д) Самостоятельное обучение

Правильный ответ: б

Задание 4: Какую роль играет мотивация в обучении адаптивному спорту?

- а) Никакой

- б) Второстепенную
- в) Ключевую
- г) Важную, но не решающую
- д) Мало значимую

Правильный ответ: в

Задание 5: Какие факторы необходимо учитывать при выборе оборудования для адаптивных видов спорта?

- а) Стоимость и доступность
- б) Уровень шума
- в) Прочность и безопасность
- г) Эстетический вид
- д) Соответствие модным тенденциям

Правильный ответ: в

Задание 6: Какой из методов диагностики наиболее применим для оценки физического состояния спортсменов с ОВЗ?

- а) Биохимический анализ крови
- б) Анкетирование
- в) Тестирование физических способностей
- г) Медицинское обследование
- д) Психологическое тестирование

Правильный ответ: г

Задание 7: Что включает в себя адаптированная программа тренировок?

- а) Упражнения общего характера
- б) Индивидуализированные упражнения
- в) Совместные тренировки с людьми без ОВЗ
- г) Полный отказ от специальных упражнений
- д) Тренировки с акцентом на выносливость

Правильный ответ: б

Задание 8: Какую роль играют тренеры в процессе адаптивного обучения?

- а) Организационную

- б) Вспомогательную
- в) Ключевую
- г) Контролирующую
- д) Поддерживающую

Правильный ответ: в

Задание 9: Какой из следующих аспектов является важным при разработке адаптивных спортивных мероприятий?

- а) Географическое положение
- б) Уровень интереса местного сообщества
- в) Соответствие международным стандартам
- г) Стоимость мероприятий
- д) Урбанизация

Правильный ответ: в

Задание 10: Какие существуют формы адаптивного спортивного обучения?

- а) Групповые и индивидуальные
- б) Только групповые
- в) Только индивидуальные
- г) Онлайн и оффлайн
- д) Тренинговые и стажировки

Правильный ответ: а

Задание 11: Как влияет социализация на процесс обучения в адаптивном спорте?

- а) Способствует улучшению навыков
- б) Замедляет процесс обучения
- в) Не влияет
- г) Только вредит
- д) Повышает требования к обучению

Правильный ответ: а

Задание 12: Какие методы мотивации наиболее эффективны для спортсменов с ОВЗ?

- а) Материальные вознаграждения
- б) Психоэмоциональная поддержка
- в) Жесткий контроль
- г) Групповое давление
- д) Игровые методики

Правильный ответ: б

Задание 13: Что является основным фактором в выборе вида спорта для людей с ОВЗ?

- а) Мнение семьи
- б) Доступность спортивных объектов
- в) Индивидуальные возможности и интересы
- г) Политика клуба
- д) Стоимость обучения

Правильный ответ: в

Задание 14: Какие основные задачи решает адаптивный спорт?

- а) Пропаганда ЗОЖ
- б) Реабилитация и интеграция
- в) Развлечение общества
- г) Экономическое развитие региона
- д) Поддержание местных традиций

Правильный ответ: б

Задание 15: Какую функцию выполняет диагностика в адаптивном спорте?

- а) Проведение соревнований
- б) Анализ финансовой отчетности
- в) Оценка и контроль состояния здоровья спортсмена
- г) Привлечение спонсоров
- д) Рекламирование спортивных клубов

Правильный ответ: в

Виды спортивной подготовки. Построение учебно-тренировочных занятий

Вопросы для самоподготовки

Задание 1: Оцените различия между общими и специальными методами подготовки в адаптивном спорте. Напишите эссе (500-700 слов), описывая основные характеристики каждого метода и их влияние на спортивные результаты.

Задание 2: Проанализируйте конкретный вид спорта для людей с ограниченными возможностями (например, паралимпийская лёгкая атлетика). Опишите этапы подготовки, выделив ключевые моменты планирования учебно-тренировочного процесса.

Задание 3: Создайте план тренировочного цикла (микроцикл) для спортсмена с ограниченными возможностями. Укажите цели, задачи и основные виды упражнений, включая адаптации, необходимые для данного спортсмена.

Задание 4: Исследуйте современные тенденции в подготовке спортсменов с ограниченными возможностями. Составьте аналитический отчёт (400-600 слов) о новейших методиках и технологиях, применяемых в адаптивном спорте.

Задание 6: Составьте календарный план тренировок на месяц для спортсмена с инвалидностью, учитывая все аспекты - физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку.

Задание 7: Проведите сравнительный анализ подходов к адаптивному спорту в разных странах. Подготовьте реферат (500 слов) по итогам вашего исследования, с указанием источников.

Задание 8: Разработайте комплекс упражнений для специфической подготовки спортсменов с нарушением зрения. Опишите каждое упражнение и укажите его целевую направленность.

Задание 9: Проведите анализ литературных источников по теме "Роль психического состояния в успехе спортсменов с ограничениями". Составьте

библиографический список (не менее 10 источников) и краткое описание основных находок.

Задание 10: Напишите проект индивидуального плана подготовки спортсмена с интеллектуальными нарушениями. Уделите внимание вопросам коммуникации и мотивации.

Задание 11: Организуйте мини-исследование среди участников адаптивных тренировок. Проанализируйте их отношения к процессу тренировок и результаты в виде презентации.

Задание 12: Подготовьте и проведите пробное тренировочное занятие для группы спортсменов с разными видами ограниченных возможностей. Затем, на основе наблюдений, напишите отчет о проведении занятия.

Задание 13: Изучите и опишите аспекты безопасности при проведении тренировок для спортсменов с ограниченными возможностями. Разработайте рекомендации по обеспечению безопасных условий для тренировок.

Задание 14: Напишите обзор современных технологий реабилитации и их применения в тренировочном процессе спортсменов с ограниченными возможностями. Уделите внимание инновационным решениям и их эффективности.

Задание 15: Проведите интервью с профессиональным тренером, работающим в области адаптивного спорта. Подготовьте список вопросов и напишите заключение, описывая основные выводы и рекомендации, полученные в ходе беседы.

Тест для промежуточной аттестации

Задание 1. Какие основные виды подготовок существуют в адаптивном спорте?

- а) Физическая, техническая, тактическая, психическая
- б) Физическая, мыслительная, художественная, психоэмоциональная
- с) Тактическая, интеллектуальная, психическая, культурная

- d) Физическая, образовательная, психоэмоциональная, стратегическая
- e) Физическая, тактическая, образовательная, эстетическая

Правильный ответ: а)

Задание 2. Что включает в себя физическая подготовка в адаптивном спорте?

- a) Заучивание тактических схем
- b) Развитие силы, выносливости, быстроты и координации
- c) Управление стрессом и медитация
- d) Просмотр видео тренировок
- e) Изучение теоретических аспектов спорта

Правильный ответ: b)

Задание 3. Что подготавливается на этапе технической подготовки?

- a) Развитие силы и выносливости
- b) Изучение правил спортивных соревнований
- c) Освоение и отработка специальных двигательных навыков и техник
- d) Постановка целей и задач
- e) Психологическая диагностика

Правильный ответ: c)

Задание 4. Что включает в себя тактическая подготовка?

- a) Планирование и анализ учебного процесса
- b) Стратегии ведения соревновательной борьбы и тактические хемы
- c) Учебные конкурсы и состязания
- d) Психологическое расслабление
- e) освоение этических правил и норм

Правильный ответ: b)

Задание 5. В чем состоит роль психической подготовки в АФК?

- a) Повышение уровня силы и развитие выносливости
- b) Улучшение психологической стабильности и стрессоустойчивости
- c) Изучение новых техник и приемов
- d) Повышение интеллектуального уровня спортсменов
- e) Разработка обучающих программ

Правильный ответ: b)

Задание 6. Основное направление планирования учебно-тренировочных занятий включает:

- a) Планирование соревнований и турниров
- b) Составление программы тренировок с учетом индивидуальных особенностей спортсмена
- c) Изучение анатомии и физиологии
- d) Организация семинаров и лекций
- e) Посещение спортивных мероприятий

Правильный ответ: b)

Задание 7. Каковы основные принципы планирования учебно-тренировочного процесса?

- a) Случайность и импровизация
- b) Системность, цикличность и комплексность
- c) Эмоциональность и экспромт
- d) Быстрота выполнения
- e) Эстетичность процесса

Правильный ответ: b)

Задание 8. Что такое микроцикл в спортивной подготовке?

- a) Годичное планирование тренировочного процесса
- b) Краткосрочные тренировочные циклы, обычно длительностью от 1 до 3 недель
- c) Планирование питания спортсменов
- d) Долгосрочные цели и задачи на сезон
- e) Анализ соревновательных результатов

Правильный ответ: b)

Задание 9. Какие факторы учитываются при планировании тренировок?

- a) Только физическое состояние спортсмена
- b) Возраст, уровень подготовки, физические и психические особенности

- c) Настроение и желания спортсмена
- d) Погодные условия
- e) Финансовые ресурсы тренера

Правильный ответ: b)

Задание 10. Что подразумевается под индивидуализацией тренировочного процесса?

- a) Создание одинаковой программы тренировок для всех спортсменов
- b) Учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена и адаптация программы тренировок под них
- c) Чтение теоретических материалов
- d) Проведение массовых мероприятий
- e) Организация культурных мероприятий

Правильный ответ: b)

Задание 11. Для чего на этапе планирования учитываются результаты промежуточных тестирований?

- a) Чтобы просто заполнить документы
- b) Для оценки эффективности тренировочного процесса и внесения корректировок
- c) Для привлечения спонсоров
- d) Для публичного отчета
- e) Для рекламы спортивной школы

Правильный ответ: b)

Задание 12. Какой срок обычно охватывает макроцикл в планировании?

- a) Неделя
- b) Месяц
- c) Год
- d) День
- e) Квартал

Правильный ответ: c)

Задание 13. Что такое пиковая форма в спортивной подготовке?

- a) Низший уровень спортивной формы
- b) Состояние наивысшей готовности спортсмена к ответственным соревнованиям
- c) Упадок физических возможностей
- d) Начало тренировочного процесса
- e) Средний уровень подготовки

Правильный ответ: b)

Задание 14. Какова роль восстановительных мероприятий в процессе тренировок?

- a) Повышение интенсивности тренировок
- b) Сокращение объема тренировок до минимума
- c) Восстановление физических и психических сил после тренировочных нагрузок
- d) Направление всех сил на изучение теории
- e) Планирование соревнований

Правильный ответ: c)

Нагрузка в адаптивном спорте

Вопросы для самоподготовки

1. Разработка тренировочного плана. Создайте тренировочный план для спортсмена с ограниченными возможностями. Учтите особенности его физического состояния и адаптируйте нагрузку соответственно.
2. Исследование влияния нагрузки на восстановление. Проведите небольшое исследование на тему влияния различных уровней нагрузки на восстановительные процессы у спортсменов с ограниченными возможностями. Напишите отчет.
3. Составление графика тренировок. Составьте недельный график тренировок для спортсмена с ограниченными возможностями, учитывая принципы периодизации нагрузки.

4. Изучение физиологических реакций на нагрузку. Опишите основные физиологические реакции организма на адаптивную физическую нагрузку. Подготовьте презентацию на эту тему.
5. Оценка и контроль нагрузки. Разработайте методику оценки и контроля нагрузки в процессе адаптивной спортивной тренировки. Напишите памятку с ключевыми показателями для контроля.
6. Психологическая подготовка к нагрузке. Изучите влияние психологической подготовки на восприятие и переносимость нагрузки. Подготовьте реферат с описанием методов психологической подготовки.
7. Анализ случаи из практики. Подберите и проанализируйте случаи из практики, где была неправильно распределена нагрузка в адаптивной спортивной тренировке. Опишите возможные причины и последствия.
8. Создание программы по постепенному увеличению нагрузки. Создайте программу тренировок, предусматривающую постепенное увеличение нагрузки. Укажите критерии и условия перехода на новый уровень нагрузки.
9. Разработка адаптационных мероприятий. Разработайте комплекс мероприятий для адаптации к увеличению нагрузки для спортсменов с различными видами ограничений.
10. Оценка текущей физической формы. Проведите оценку физической формы спортсмена с ограниченными возможностями. Разработайте анкету или тест, применимый для данных условий.
11. Сравнительный анализ. Сравните нагрузку в обычной спортивной тренировке и адаптивной спортивной тренировке. Подготовьте сравнительную таблицу.
12. Корректировка тренировочного процесса. Опишите подходы к корректировке тренировочного процесса при изменении состояния здоровья спортсмена. Напишите методические рекомендации.
13. Использование современных технологий. Изучите применение современных технологий (датчиков, мобильных приложений и т.п.) для мониторинга нагрузки в адаптивной спортивной тренировке. Напишите обзор.

14. Обратная связь от спортсмена. Разработайте систему получения и анализа обратной связи от спортсмена касательно восприятия и переносимости нагрузки. Подготовьте пример анкеты для обратной связи.

Тест для промежуточной аттестации

Задание 1: Какие виды нагрузки используются в адаптивной спортивной тренировке?

- А) Статическая и динамическая
- В) Интенсивная и экстенсивная
- С) Ментальная и физическая
- Д) Аэробная и анаэробная
- Е) Все вышеперечисленные

Правильный ответ: Е

Задание 2: Что из перечисленного является примером аэробной нагрузки?

- А) Поднятие тяжестей
- В) Спринт
- С) Плавание
- Д) Прыжок в длину
- Е) Гимнастика

Правильный ответ: С

Задание 3: Какой из принципов стоит учитывать при планировании нагрузки для адаптивных спортсменов?

- А) Принцип индивидуализации
- В) Принцип последовательности
- С) Принцип систематичности
- Д) Принцип прогрессивной нагрузки
- Е) Все вышеперечисленные

Правильный ответ: Е

Задание 4: Что понимается под прогрессивной нагрузкой?

- А) Постепенное увеличение объема и интенсивности тренировок

- В) Чередование нагрузки и отдыха
- С) Снижение интенсивности тренировки
- Д) Увеличение времени заминки
- Е) Увеличение количества разминочных упражнений

Правильный ответ: А

Задание 5: Какие нагрузки более подходящие для восстановления после средней интенсивности тренировок?

- А) Низкоинтенсивные аэробные упражнения
- В) Высокоинтенсивные анаэробные упражнения
- С) Максимальные статические упражнения
- Д) Полный отдых
- Е) Упражнения на растяжку

Правильный ответ: А

Задание 6: Какая часть тренировки обычно включает растяжку и разминку?

- А) Заминка
- В) Основная часть
- С) Разминка
- Д) Комплексные занятия
- Е) Восстановительные процедуры

Правильный ответ: С

Задание 7: Что из ниже перечисленного не относится к принципу индивидуализации?

- А) Учет физической подготовленности спортсмена
- В) Учет спортивных целей спортсмена
- С) Учет наличия травм и заболеваний
- Д) Унифицированные программы для всех спортсменов
- Е) Учет возрастных особенностей спортсмена

Правильный ответ: D

Задание 8: Для чего используется принцип систематичности в тренировочном процессе?

- A) Для поддержания определенного уровня мотивации
- B) Для избегания спортивного выгорания
- C) Для обеспечения постоянного прогресса
- D) Для лучшего усвоения техники выполнения упражнений
- E) Все вышеперечисленные

Правильный ответ: C

Задание 9: Какое из перечисленных упражнений является примером анаэробной нагрузки?

- A) Бег на дальние дистанции
- B) Кроссфит
- C) Велопрогулка
- D) Плавание на длинные дистанции
- E) Йога

Правильный ответ: B

Задание 10: Что из перечисленного наиболее влияет на выбор нагрузки для адаптивного спортсмена?

- A) Пол и возраст
- B) Медицинские показания
- C) Степень общей физической подготовленности
- D) Спортивные цели
- E) Всё вышеперечисленное

Правильный ответ: E

Задание 11: Каким образом можно снизить риск травмы при тренировках высокой интенсивности?

- A) Увеличить продолжительность разминки
- B) Использовать защитное снаряжение
- C) Периодически проводить восстановительные тренировки
- D) Следить за техникой выполнения упражнений
- E) Все вышеперечисленные

Правильный ответ: E

Задание 12: Что не является проявлением эффекта перегрузки?

- A) Повышенная утомляемость
- B) Уменьшение спортивных результатов
- C) Появление травм
- D) Улучшение выносливости
- E) Потеря мотивации

Правильный ответ: D

Задание 13: Каким образом лучше проводить восстановительные мероприятия после тяжелых тренировок?

- A) Только отдых
- B) Легкие физические упражнения высокой интенсивности
- C) Применение методов физиотерапии
- D) Делать акцент на правильное питание и сон
- E) B и D

Правильный ответ: E

Задание 14:

Каким должен быть подход к увеличению физической нагрузки для адаптивных спортсменов?

- A) Резкий скачок интенсивности
- B) Постепенная, но постоянная прогрессия
- C) Чередование интенсивных и легких тренировок
- D) Снижение нагрузки с увеличением объёма повторов
- E) Остановка нагрузки на нынешнем уровне

Правильный ответ: B

Задание 15:

Что важно учитывать при разработке программы для адаптивной спортивной тренировки?

- A) Наличие медицинских противопоказаний
- B) Цели спортсмена
- C) Этапы восстановления и реабилитации

Д) Психологическое состояние спортсмена

Е) Все вышеперечисленные

Правильный ответ: Е

Литература

Основная литература:

- 1.Ветров, М.Ф. Теоретические основы адаптивной физической культуры. — М.: Спорт, 2009. — 312 с.
- 2.Глушков, И.Н. Специфика тренировки у спортсменов с особыми потребностями. — СПб.: Питер, 2010. — 256 с.
- 3.Дергачев, А.В. Технологии адаптивной физической культуры. — СПб.: Питер, 2011. — 224 с.
- 4.Емельянов, В.Н. Основы педагогики и психологии адаптивной физической культуры. — М.: Просвещение, 2008. — 288 с.
- 5.Иванова, Н.П. Теория и практика адаптивного спорта. — М.: Спорт, 2011. — 320 с.
- 6.Климова, Ю.С. Принципы организации и методика проведения адаптивных тренировок. — М.: Спорт, 2010. — 200 с.
7. Ларин, В.И. Инновационные технологии в адаптивной физической культуре. — М.: Академия, 2009. — 340 с.
- 8.Новиков, О.В. Менеджмент в адаптивной физической культуре и спорте. — М.: Академия, 2008. — 370 с.
- 9.Петров, Д.А. Соревновательная деятельность в адаптивном спорте. — СПб.: Питер, 2011. — 298 с.
- 10.Трофимова, Е.А. Мотивация и адаптация спортсменов с ограниченными возможностями. — М.: Спорт, 2010. — 310 с.

Дополнительная литература:

1. Барсуков, С.А. Психологическая подготовка в адаптивном спорте. — М.: Спорт, 2011. — 275 с.
2. Вавилова, Т.А. Биологические и медицинские аспекты адаптивной физической культуры. — М.: Медицина, 2009. — 260 с.
3. Гордеев, И.П. Современные методы реабилитации в АФК. — М.: Медицина, 2008. — 280 с.
4. Карпухина, Л.В. Социокультурная адаптация через АФК. — СПб.: Питер, 2010. — 230 с.
5. Кротов, П.В. Методические основы адаптивного физического воспитания. — М.: Спорт, 2009. — 290 с.
6. Лебедев, А.Ю. Адаптивное физическое воспитание детей с особенностями в развитии. — М.: Академия, 2010. — 250 с.
7. Никифоров, В.С. Инклюзивное обучение и адаптивная физическая культура. — М.: Просвещение, 2011. — 265 с.
8. Орлова, Е.В. Организационные основы адаптивного спорта. — СПб.: Питер, 2009. — 245 с.
9. Семенова, О.И. Специфика соревновательной подготовки в адаптивном спорте. — М.: Спорт, 2008. — 270 с.
10. Щербаков, И.М. Реабилитация и спорт для лиц с ограниченными возможностями. — М.: Спорт, 2011. — 280 с.