

Министерство спорта Российской Федерации

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель Федерального
учебно-методического объединения
в системе высшего образования
по укрупненной группе специальностей
и направлений подготовки
49.00.00 Физическая культура и спорт

 С.П. Евсеев

«08» апреля 2026 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОДГОТОВКИ В АДАПТИВНОМ
СПОРТЕ: ВОЛЕЙБОЛ СИДЯ**

Санкт-Петербург, 2026

Содержание

1. Общая характеристика программы повышения квалификации	4
1.1. Нормативная правовая база разработки программы повышения квалификации	4
1.2. Цель и задачи программы повышения квалификации	4
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы	6
1.4. Планируемые результаты обучения	7
1.5. Нормативная трудоемкость обучения (объём).....	20
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения	20
1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы повышения квалификации.....	20
2. Содержание программы повышения квалификации.....	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Учебный план	23
2.3. Рабочая программа учебных разделов.....	25
3. Результаты освоения программы повышения квалификации	36
4. Оценка качества освоения программы повышения квалификации.....	38
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса	42
6. Разработчик программы повышения квалификации	42

1. Общая характеристика программы повышения квалификации

Программа «Современные технологии подготовки в адаптивном спорте: волейбол сидя» рассчитана на повышение квалификации специалистов в области адаптивного спорта, тренеров по волейболу. Программа имеет прикладной характер и направлена на совершенствование профессиональных компетенций тренеров и специалистов, осуществляющих подготовку спортивного резерва и сборных команд по волейболу сидя (спорт лиц с ПОДА). Актуальность обусловлена необходимостью внедрения новых методик тренировок и систем функциональной классификации, утвержденных международной федерацией World ParaVolley на период 2025–2028 гг., а также потребностью в кадрах, способных эффективно сочетать теорию и методику подготовки в классическом волейболе с требованиями адаптивной физической культуры и спорта.

1.1. Нормативная правовая база разработки программы повышения квалификации

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»: регламентирует порядок реализации дополнительных профессиональных программ (повышения квалификации).
- ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в РФ»: (ст. 31) определяет особенности организации адаптивного спорта и подготовки спортивного резерва.
- Приказ Минтруда РФ от 07.08.2025 № 483н: «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту».
- Приказ Минтруда РФ от 07.08.2025 № 484н: «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту».
- Приказ Минспорта России от 28.11.2022 № 1084: «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Именно в нем прописаны нормативы для дисциплины «волейбол сидя».
- Приказ Минспорта России от 15.11.2022 № 987: «Об утверждении ФССП по виду спорта «волейбол» (в части общих технических приемов).
- Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»: утвержденные актуальным приказом Минспорта (включая раздел дисциплины «волейбол сидя»).
- Официальные правила World ParaVolley: международные правила судейства и требования к классификации спортсменов, актуальные на цикл 2025–2028 гг.

1.2. Цель и задачи программы повышения квалификации

Реализация программы повышения квалификации тренеров по волейболу направлена на совершенствование имеющихся и получение новых профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности, и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Цель: Совершенствование профессиональных компетенций в области планирования и реализации тренировочного процесса для волейболистов с ПОДА с учетом международных стандартов.

Обобщенные трудовые функции			Трудовые функции		
код	наименование	уровень квалификации	наименование	код	уровень (подуровень) квалификации
Тренер					

В	Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее – занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	6	Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта	В/02.6	6
			Проведение тренировочных занятий по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	В/05.6	6
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ					
А	Руководство общей и специальной подготовкой занимающихся в процессе физической реабилитации, социальной адаптации	5	Разработка планов и структуры тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период мероприятий физической реабилитации и социальной адаптации	А/01.5	5
			Проведение с занимающимися тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	А/02.5	5
			Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся в циклах тренировки в процессе физической реабилитации и социальной адаптации	А/03.5	5
В	Организация тренировочных процессов по видам адаптивного спорта, ориентированных на развитие функциональных возможностей и специальных физических качеств	5	Проведение испытательных, контрольных мероприятий для зачисления занимающихся в группы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта	В/01.5	5
			Планирование и контроль результатов тренировочного процесса занимающихся по виду адаптивного спорта	В/02.5	5

			Развитие функциональных возможностей, общей и специальной физической, технической, тактической подготовленности занимающихся по виду адаптивного спорта	В/03.5	5
С	Подготовка занимающихся к муниципальным и (или) региональным спортивным соревнованиям по видам адаптивного спорта	6	Планирование и контроль результатов подготовки занимающихся по виду адаптивного спорта	С/02.6	6
			Совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма человека в соответствии с планами подготовки занимающихся	С/03.6	6
			Подготовка занимающихся к соревнованиям по виду адаптивного спорта в рамках корпоративного спорта	С/06.6	6

Задачи:

- Ознакомить с нормативно-правовыми основами и этикой в паралимпийском спорте.
- Изучить медико-биологических особенностей организма волейболистов с ПОДА.
- Изучить особенностей техники игры и правил вида спорта «Волейбол сидя»
- Освоить методик обучения технике перемещений и игровых действий «на полу».
- Овладеть инструментами функциональной классификации спортсменов.
- Изучить психологические аспекты работы в паралимпийском спорте.
- Ознакомить с организацией и порядком проведения соревнований по волейболу сидя.

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

Настоящая программа предназначена для повышения квалификации лиц:

- имеющих среднее профессиональное образование, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры и спорта, в системе подготовки спортивного резерва в волейболе, тренеры-преподаватели по адаптивному спорту;
- имеющих или получающих высшее профессиональное образование, осуществляющих трудовую деятельность в сфере физической культуры и спорта, в системе подготовки спортивного резерва в волейболе, в адаптивном спорте.

1.4. Планируемые результаты обучения

Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее профессиональное или высшее образование					
Трудовая функция (код)	Профессиональная компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
ТРЕНЕР					
В/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки, занимающихся по виду спорта	ПК-4 Способен измерять, оценивать и анализировать результаты физической и функциональной подготовленности занимающихся	<ul style="list-style-type: none"> - Систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся - Определение индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса, занимающихся на этапах многолетней подготовки - Определение уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) - Выявление наиболее перспективных занимающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования 	<ul style="list-style-type: none"> - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий - Современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности), занимающихся для дальнейших занятий видом спорта - Технология спортивной тренировки в виде спорта (группе спортивных дисциплин) - Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта - Использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся - Определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта, по игровым видам спорта - не ниже первого спортивного разряда - Определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств - Оценивать результативность спортивной подготовки, определять резервы, эффективные средства и 	

				методы повышения результативности тренировочного процесса	
В/05.6 Проведение тренировочных занятий по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	ПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	- Анализ плана тренировочных занятий, выбор формы проведения тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом контингента занимающихся - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения) - Выполнение с занимающимися комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (включая технический, физический, тактический и психический элемент)	- Биомеханика двигательной деятельности в физической культуре - Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - Теория и методика физической культуры - Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, правила техники безопасности при их выполнении - Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении - Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации - Правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений - Содержание спортивной тренировки в виде спорта	- Использовать спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке - Предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке - Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений - Выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря - Разъяснять правила техники безопасности при выполнении упражнений - Демонстрировать приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением	
ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ					
А/01.5 Разработка планов и структуры тренировочных занятий	ПК-2. Способен планировать и организовывать работу по проведению	- Проведение анализа данных для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся (содержание индивидуальных программ реабилитации или абилитации)	- Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке - Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке	- Пользоваться специализированным спортивным инвентарем и оборудованием для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным	

<p>по общей физической и специальной подготовке занимающегося на период мероприятий физической реабилитации и абилитации, социальной адаптации</p>	<p>групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.</p>	<p>инвалидов, рабочего плана спортивной подготовки; половозрастные особенности; характеристика типичных нарушений функций организма; уровень подготовленности занимающегося, длительность занятия, методические указания тренера занимающегося)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отбор типовых методик проведения тренировочных занятий с занимающимися с учетом типичных нарушений функций организма - Определение цели и задач тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающегося - Выбор оптимальных для занимающегося форм и видов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической) - Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовленности занимающегося - Формирование содержания тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающегося, в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений 	<p>в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методики обучения технике выполнения комплексов упражнений по общей физической и специальной подготовке в виде адаптивного спорта - Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта - Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта - Нормы обеспечения специализированным спортивным инвентарем и оборудованием при организации тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке в виде адаптивного спорта - Правила вида адаптивного спорта - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Правила деонтологии в сфере взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья - Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими множественные сочетанные нарушения функций организма 	<p>спортом, техническими средствами реабилитации инвалидов</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализировать уровень физической подготовленности и физического состояния занимающихся - Планировать содержание занятия по общей физической и специальной подготовке на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, с учетом уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния, характеристики типичных нарушений функций организма - Определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач индивидуальной программы реабилитации или абилитации, программы спортивной подготовки занимающегося - Подбирать средства и методы тренировки, в соответствующие индивидуальной программе реабилитации или абилитации, программе спортивной подготовки, половозрастным и индивидуальным особенностям занимающихся - Варьировать продолжительность тренировочной нагрузки периодами отдыха между отдельными упражнениями, выявлять первые признаки 	
--	--	--	---	---	--

				<p>напряжения, усталости занимающегося</p> <ul style="list-style-type: none"> - Анализировать условия, возможности, достижения занимающимся результата тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, подбирать средства достижения занимающимся контрольных показателей тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке 	
<p>А/02.5 Проведение с занимающимся тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке</p>	<p>ПК-3. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подбор комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовленности занимающегося - Формирование содержания тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке занимающегося, в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений - Контролирование готовности занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке - Проведение анализа плана и структуры тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, корректировка структуры занятия по общей физической и специальной подготовке с учетом физического состояния занимающихся, наличия 	<ul style="list-style-type: none"> - Техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими множественные сочетанные нарушения функций организма - Комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки - Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта - Правила безопасности при проведении тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся - Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде адаптивного спорта - Правила использования специализированного спортивного оборудования, тренажеров, устройств и вспомогательных средств для занятий адаптивной физической 	<ul style="list-style-type: none"> - Проводить корректировку структуры занятия с учетом показателей контроля подготовленности занимающихся, наличия специализированного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации - Проводить коммуникацию с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических особенностей и особых потребностей, нравственных и деонтологических норм - Использовать техники общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими множественные сочетанные нарушения функций организма - Контролировать физическое, функциональное и 	

		<p>специализированного оборудования и инвентаря, технических средств реабилитации</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проведение инструктажа занимающихся по технике безопасного использования специализированного спортивного оборудования и инвентаря - Проведение занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся согласно плану занятия, индивидуальному плану физической реабилитации или абилитации инвалида - Демонстрация занимающимся комплекса упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей (технический, физический, тактический и психический элемент) и компенсации недостающих качеств - Проведение оперативной корректировки выполнения занимающимися двигательных действий - Контролирование безопасного выполнения занимающимися упражнений, включенных в план тренировочного занятия по общей физической и специальной подготовке, безопасного использования специализированного оборудования и инвентаря, организация первой помощи занимающемуся 	<p>культурой и адаптивным спортом</p>	<p>психическое состояние занимающихся во время проведения занятия по общей физической и специальной подготовке, определять первые признаки напряжения и утомления</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстрировать тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений специальной подготовки в избранном виде адаптивного спорта, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением 	
<p>А/03.5 Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся</p>	<p>ПК-1. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Подбор показателей и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся в процессе физической реабилитации и абилитации, социальной адаптации 	<ul style="list-style-type: none"> - Нормативы функциональной и специальной подготовленности занимающихся в виде адаптивного спорта - Содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы его учета в спортивной подготовке по виду адаптивного спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - Подбирать показатели и системы тестов для определения уровня общей физической, функциональной и специальной подготовленности занимающихся с учетом особенностей их физического состояния, характеристики типичных нарушений функций организма 	

<p>ся в циклах тренировки в процессе физической реабилитации и и абилитации, социальной адаптации</p>	<p>при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.</p>		<p>- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта</p>	<p>- Использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь, контрольно-измерительные приборы и средства измерений для определения уровня физической, функциональной и специальной подготовленности занимающегося</p>	
<p>В/02.5 Планирование и контроль результатов тренировочного процесса занимающихся по виду адаптивного спорта</p>	<p>ПК-2. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.</p>	<p>- Разработка на основании годичного плана тренировочного процесса планов отдельных тренировочных, теоретических занятий, микроциклов, мезоциклов групп занимающихся по виду адаптивного спорта - Проведение мониторинга показателей физической и функциональной подготовленности, результатов медицинских обследований и антропометрических измерений у занимающихся по программе спортивной подготовки</p>	<p>- Правила вида адаптивного спорта - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Методики контроля и оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся - Особенности и методика развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры и адаптивного спорта</p>	<p>- Планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Формулировать цели и задачи тренировочного процесса по отдельным макроциклам, мезоциклам, микроциклам в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Определять содержание и соотношение различных средств спортивной тренировки и форм организации тренировочного процесса на отдельных уровнях структуры тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся</p>	

<p>В/03.5 Развитие функциональных возможностей, общей и специальной физической, технической, тактической подготовленности занимающихся по виду адаптивного спорта</p>	<p>ПК-1. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение с занимающимися теоретических занятий (лекций и бесед) по истории и правилам вида адаптивного спорта, по основам техники и тактики в виде адаптивного спорта - Проведение с занимающимися воспитательной работы с целью развития психических и волевых качеств, дальнейшей социализации и двигательной адаптации занимающихся - Проведение с занимающимися тренировок на основе комплекса упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности, развития у занимающегося компенсаторных физических качеств - Выполнение с занимающимися комплексов упражнений для освоения различных тактических приемов и решения тактических задач - Проведение с занимающимися тренировок для расширения и совершенствования технико-тактических навыков в виде адаптивного спорта - Проведение с занимающимися тренировок для совершенствования технической подготовленности, в том числе с использованием в упражнениях отягощений и тренажерных устройств 	<ul style="list-style-type: none"> - Правила вида адаптивного спорта - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, для совершенствования техники вида адаптивного спорта, для изучения различных тактических приемов, решения тактических задач по виду адаптивного спорта - Комплексы упражнений для развития у занимающегося компенсаторных физических качеств - Методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде адаптивного спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - Проводить коммуникацию с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических особенностей и особых потребностей, нравственных и деонтологических норм - Пользоваться специализированным спортивным оборудованием, тренажерами, устройствами и вспомогательными средствами для занятий адаптивным спортом, инвентарем и спортивной экипировкой - Демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок - Разъяснять правила безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного и специализированного инвентаря, участии в спортивной (подвижной) игре - Использовать методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия при показе занимающимся техники выполнения упражнений - Отслеживать физическое, функциональное, психическое состояние занимающихся, выявлять наличие признаков их перенапряжения и переутомления во время занятия - Формулировать задачи 	
---	--	---	---	---	--

				<p>занятия, подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - Внедрять в практику ведение спортивных дневников - Выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся физических и психических качеств, компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний - Использовать технические средства и методические приемы для освоения различных тактических приемов и решения тактических задач, формирования технико-тактических навыков вида адаптивного спорта - Разъяснять занимающимся тактические приемы и способы рациональной техники двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), формулировать двигательную задачу с учетом их физических и функциональных ограничений - Разъяснять занимающимся нормативные правовые, методические и организационные вопросы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Вести отчетную документацию по проведению 	
--	--	--	--	---	--

				мероприятий для развития функциональных возможностей, общей и специальной физической, технической, тактической подготовленности занимающихся по виду адаптивного спорта	
С/02.6 Планирование и контроль результатов подготовки занимающихся по виду адаптивного спорта	ПК-2. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	<ul style="list-style-type: none"> - Подбор используемых в программах спортивной подготовки по виду адаптивного спорта методик тренировочных занятий с использованием в совокупности неспецифических средств и методов подготовки, позволяющих использовать функциональные возможности занимающегося для достижения высоких спортивных результатов - Планирование индивидуальной тренировочной и соревновательной деятельности занимающегося - Организация выполнения занимающимся контрольных, контрольно-переводных испытаний - Мониторинг материалов самоконтроля, данных педагогического наблюдения, медико-биологических исследований и антропометрических измерений, показателей динамики двигательных способностей, результатов соревновательной деятельности занимающегося 	<ul style="list-style-type: none"> - Правила вида адаптивного спорта - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся, соответствующие этапу спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки по виду адаптивного спорта для занимающихся с различной степенью функциональных возможностей - Содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду адаптивного спорта 	<ul style="list-style-type: none"> - Модифицировать упражнения, комплексы упражнений, средства и методы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта с учетом индивидуальных особенностей и потребностей занимающегося в совершенствовании различных компонентов функциональной подготовленности - Использовать методики контроля и тестирования состояния и динамики отдельных компонентов функциональной подготовленности занимающихся - Пользоваться цифровыми технологиями при выполнении работы - Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта 	

<p>С/03.6 Совершенство специальных физических качеств и повышение функциональ- ных возможностей организма человека в соответствии с планами подготовки занимающихся</p>	<p>ПК-3. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение с занимающимися тренировочных мероприятий в рамках группового и (или) индивидуализированного тренировочного процесса по виду адаптивного спорта - Контролирование результатов занимающихся по общей физической и специальной подготовке, консультирование тренеров по общей физической и специальной подготовке - Проведение интеллектуальной подготовки занимающихся по вопросам теории и методики вида адаптивного спорта - Проведение с занимающимися мероприятий для совершенствования разносторонней технической, тактической подготовленности, общих и специальных физических качеств, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств - Проведение тренировочных мероприятий по совершенствованию применения занимающимся системы движений и отработке индивидуального стиля в виде адаптивного спорта, устранение недостатков при выполнении элементов техники - Обучение занимающегося техникам самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации в виде адаптивного спорта - Подготовка занимающегося по инструкторской и судейской практике в виде адаптивного спорта - Контролирование утомляемости и переносимости нагрузок у занимающихся во время тренировочных мероприятий - Контроль безопасного выполнения занимающимися элементов программы тренировочного занятия и использования спортивной техники, 	<ul style="list-style-type: none"> - Законодательство Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры и спорта - Теория и методика подготовки спортсменов высокого класса по виду адаптивного спорта - Система спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Правила вида адаптивного спорта - Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Методы и техники самоконтроля в виде адаптивного спорта - Правила безопасности при проведении тренировочных мероприятий по виду адаптивного спорта - Содержание спортивной тренировки в виде адаптивного спорта - Методики проведения контрольных испытаний (тестов) для оценки общей и специальной физической подготовки, технической и тактической подготовленности в виде адаптивного спорта - Типовые (модельные) и авторские методики и технологии тренировочной работы, используемые (рекомендованные для использования) в программе спортивной подготовки по виду адаптивного спорта - Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - Использовать методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия при показе занимающимся техники выполнения упражнений в виде адаптивного спорта - Формулировать задачи занятия, подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий видом адаптивного спорта - Выбирать и применять методы тренировок, адекватные задачам развития у занимающихся физических и психических качеств, компенсаторных физических качеств, с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний, имеющегося у занимающегося дефекта - Использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности, функционального и психического состояния занимающихся при занятиях видом адаптивного спорта - Использовать технические средства и методические приемы для совершенствования тактических приемов и решения тактических задач, технико-тактических навыков в виде адаптивного спорта 	
---	---	---	---	--	--

		специализированного и спортивного оборудования, инвентаря в виде адаптивного спорта		<ul style="list-style-type: none"> - Проводить тренировки с занимающимися в условиях, имитирующих реальные соревнования в виде адаптивного спорта - Выявлять направления совершенствования двигательных действий и исполнения тактических приемов занимающимся с учетом индивидуальных особенностей и функциональных ограничений - Пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта 	
С/06.6 Подготовка занимающихся к соревнованиям по виду адаптивного спорта в рамках корпоративного спорта	ПК-2. Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов.	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение отборочных мероприятий для формирования состава занимающихся - участников соревнований по корпоративному спорту - Составление программ подготовки занимающихся к соревнованиям по корпоративному спорту с учетом календарных планов соревнований - Выбор средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок при подготовке занимающихся к соревнованиям по корпоративному спорту - Проведение тренировочных мероприятий с занимающимися по подготовке к соревнованиям корпоративного спорта, в том числе в дистанционной форме - Определение тактического плана соревновательной деятельности занимающихся при групповом, 	<ul style="list-style-type: none"> - Методики отбора занимающихся для участия в спортивном соревновании корпоративного спорта, правила допуска занимающихся к участию в соревнованиях - Способы формирования, поддержания и коррекции мотивации занимающихся - Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду адаптивного спорта - Основы спортивно-функциональной и гандикапной классификаций - Содержание календаря спортивных соревнований корпоративного спорта - Положения, правила и регламенты проведения соревнований по виду адаптивного спорта, принятые соответствующими российскими 	<ul style="list-style-type: none"> - Определять объем, соотношение и последовательность выполнения занимающимся соревновательных нагрузок при проведении мероприятий по подготовке к соревнованиям корпоративного спорта - Анализировать структуру подготовленности занимающихся к спортивным соревнованиям, определять возможности управления отдельными ее компонентами при подготовке к соревнованиям - Координировать деятельность занимающихся в составе спортивной команды корпоративного спорта 	

		<p>индивидуальном либо совместном со спортсменом-ведущим выступлении на соревнованиях корпоративного спорта</p> <p>- Обсуждение с занимающимися итогов выступления и судейства, собственных действий и действий соперника, степени выполнения тактического плана выступления на спортивном соревновании корпоративного спорта</p>	<p>спортивными федерациями</p>	<p>- Использовать методы мотивации для формирования психологической готовности занимающихся к спортивным соревнованиям корпоративного спорта</p> <p>- Обеспечивать прохождение занимающимися классификационной оценки и процедур, обязательных для обеспечения участия в соревнованиях корпоративного спорта</p>	
--	--	---	--------------------------------	--	--

1.5. Нормативная трудоемкость обучения (объём)

Трудоемкость обучения по программе повышения квалификации – 108 часов, включая все виды контактной и самостоятельной учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 2-4 недели.

1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

1.7. Организационно-педагогические условия реализации программы повышения квалификации

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации «Современные технологии подготовки в адаптивном спорте: волейбол сидя» предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические и самостоятельные занятия, определенных учебным планом.

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков слушателей.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации завершается итоговой аттестацией в форме теста, включающего теоретические знания.

Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Реализация программы обеспечивается научно-педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, и систематически занимающимися научной и (или) научно-методической деятельностью и (или) профессиональной деятельностью в сфере физической культуры и спорта, связанной с волейболом сидя.

Материально-техническое обеспечение программы предусматривает проведение теоретических занятий в специальных аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих проводить учебные занятия. Также на теоретических занятиях используется мультимедийный проектор, позволяющий демонстрировать видеоматериал по обучению и совершенствованию техники и тактики игры, а также методики судейства.

Практические занятия проходят в спортивном зале, который оборудован как основным инвентарем, так и дополнительными устройствами, обеспечивающих обучение и тренировку волейболистов сидя.

Часть обучения проводится с применением дистанционных технологий.

2. Содержание программы повышения квалификации

2.1. Календарный учебный график

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очно/заочная	2-8	3-6	2-4 недели

Срок начала и точная продолжительность обучения по программе повышения квалификации определяется образовательной организацией, реализующей программу (календарным учебным графиком). Учебные занятия проводятся согласно расписанию. Итоговая аттестация проводится в форме итогового тестирования по основным разделам программы.

2.2. Учебный план

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
	Раздел 1. Нормативно-правовые основы и этика в паралимпийском спорте.	12	4	2	6	
1.1	Нормативно-правовая база и этика в паралимпийском спорте.	6	2		4	
1.2	Анатомо-физиологические особенности спортсменов с ПОДА. Функциональная классификация.	6	2	2	2	
	Раздел 2. Особенности техники игры и правил вида спорта «Волейбол сидя»	12		6	6	
2.1	Техника перемещений «на полу» и работа корпусом.	4		2	2	
2.2	Специфика выполнения подач и передач в волейболе сидя.	4		2	2	
2.3	Особенности атакующего удара и блокирования.	4		2	2	Тест
	Раздел 3. Методика планирования и контроля нагрузок.	24	8	8	8	
3.1	Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в волейболе сидя.	12	4	4	4	
3.2	Биомеханическое и	6	2	2	2	Тест

	физиологическое обоснование нагрузок для спортсменов с ПОДА.					
3.3	Мониторинг, учет и контроль тренировочных нагрузок. Самоконтроль спортсменов.	6	2	2	2	
	Раздел 4. Особенности содержания видов подготовки в волейболе сидя.	18	6	6	6	
4.1	Общая и специальная физическая подготовка. Профилактика травм.	6	2	2	2	
4.2	Особенности технической и тактической подготовки.	6	2	2	2	
4.3	Психологическая подготовка спортсменов.	6	2	2	2	Тест
	Раздел 5. Организация и проведение соревнований по волейболу сидя.	26	4	4	18	
5.1	Технический регламент и требования к материально-техническому обеспечению.	6	2	2	2	
5.2	Маркетинг, освещение и этика проведения соревнований.	8	2	2	4	
5.3	Официальные правила World ParaVolley.	14			14	Тест
	Итоговая аттестация	14		2	12	Тест
	ИТОГО	108	22	28	58	

2.3. Рабочая программа учебных разделов

Раздел 1. Нормативно-правовые основы и этика в паралимпийском спорте.

Тема 1.1. Нормативно-правовая база и этика в паралимпийском спорте.

Лекция (2 часа)

Международный паралимпийский комитет (IPC): его статус, структура и Устав. Конвенция ООН о правах инвалидов: как основополагающий документ, гарантирующий доступ к спорту. Меры государственной поддержки паралимпийцев (стипендии, премии, социальные гарантии). Требования к доступной среде и инклюзивной спортивной инфраструктуре. Классификация в паралимпийском спорте: правовой и этический аспекты. Система функциональной классификации: зачем она нужна (обеспечение «равных шансов»). Процедура классификации: медицинский и технический этапы. Этика поведения тренера и персонала в работе со спортсменами с инвалидностью.

Самостоятельная работа (4 часа) Взаимодействие IPC с МОК (Международным олимпийским комитетом) и мировыми спортивными федерациями. Этика «технологического допинга»: где грань между протезом как средством передвижения и протезом как несправедливым преимуществом.

Тема 1.2. Анатомо-физиологические особенности спортсменов с ПОДА. Функциональная классификация.

Лекция (2 часа)

«Основы классификации и морфофункциональные характеристики спортсменов с ПОДА».

Анатомо-физиологические особенности спортсменов разных нозологических групп.

Общие адаптационные и компенсаторные механизмы.

Принципы классификации.

Практическое занятие (2 часа)

«Адаптация тренировочных заданий для спортсменов с ПОДА»

Основные анатомо-физиологические ограничения.

Прогнозирование основных рисков во время тренировки.

Самостоятельная работа (4 часа)

Терморегуляция у спортсменов с ПОДА: риски и профилактика.

Системы классификации в разных видах спорта.

Структура и терминология классификации.

Раздел 2. Особенности техники игры и правил вида спорта «Волейбол сидя»

Тема 2.1. Техника перемещений «на полу» и работа корпусом.

Практическое занятие (2 часа)

Студенты выполняют упражнения, имитируя атлетов с поражением нижних конечностей.

Линейное перемещение: Передвижение сидя («на ягодицах») вперед и назад без помощи ног. Отработка синхронного и асинхронного толчка руками. Смена вектора: Развороты на 180° и 360° на месте, используя руки как ось вращения. «Тюлений шаг» (LowCrawl): перемещение на животе с опорой только на предплечья (актуально для функциональной оценки силы плечевого пояса).

Игровое упражнение: Эстафета «Змейка» на полу, где запрещено касание пола стопами. Фокус на поиске «точки равновесия» при отсутствии фиксации ног.

Упражнение «Маятник»: наклон корпуса в стороны и вперед-назад до критической точки потери баланса с последующим возвратом.

Компенсаторная работа головой: Отработка того, как наклон головы помогает сместить центр тяжести (важно для атлетов с высокой ампутацией или параплегией).

Передача веса: имитация броска мяча (или работа с набивным мячом 1 кг).

Самостоятельная работа (2 часа)

Заполнить таблицу «типичные ошибки техники перемещений на полу и способы их исправления».

Тема 2.2. Специфика выполнения подач и передач в волейболе сидя.

Практическое занятие (2 часа)

Техника верхней подачи: Отработка удара с коротким замахом (из-за отсутствия прыжка и ограниченной амплитуды корпуса). Упражнение «Точка опоры»: Подача в стену из положения сидя. Задача - направить мяч так, чтобы инерция удара не завалила корпус назад. Тактическая отработка: Подача «в стыки» (между игроками), так как перемещение в сидячем положении медленнее, чем в стойке.

Верхняя передача (пасс): отработка выхода под мяч перемещением на руках, использование корпуса: передача выполняется за счет резкого выпрямления рук и наклона туловища вперед.

Нижняя передача (прием): акцент на работе локтями. Упражнения в парах «передача-перемещение»:

Игровое моделирование: мини-игра 3х3 на укороченной площадке:

Отработка блокирования подачи (уникальное правило волейбола сидя).

Самостоятельная работа (2 часа)

Заполнить таблицу «типичные ошибки техники подач и передач в волейболе сидя и способы их исправления».

Тема 2.3. Особенности атакующего удара и блокирования.

Практическое занятие (2 часа)

Нападающий удар: Упражнение «Замах и баланс». Задача - выполнить мощный замах нападающей рукой, при этом удерживая равновесие свободной рукой. Удар с наката (с собственного наброса): отработка кистевого удара «сверху-вниз» в стену или через сетку (высота сетки - 1.15 м для мужчин, 1.05 м для женщин). Атака с передачи: отработка выхода к мячу («подползание» на руках). Удар из зон 4 и 2.

Перемещение вдоль сетки: движение приставными шагами на руках («крабиком»), удерживая ладони параллельно сетке.

Техника «Закрытия»: отработка выноса рук над сеткой без отрыва таза.

Блокирование подачи: уникальное упражнение для волейбола сидя. Отработка активного блокирования в зоне 3, когда соперник подает мяч.

Игровое упражнение «Схватка у сетки».

Самостоятельная работа (2 часа)

Заполнить таблицу «типичные ошибки техники атакующего удара и блокирования в волейболе сидя и способы их исправления».

Раздел 3. Методика планирования и контроля нагрузок.

Тема 3.1. Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в волейболе сидя.

Лекция (4 часа)

Структура тренировочного процесса. Цикличность: Микро-, мезо- и макроциклы в паралимпийском цикле (4 года). Специфика подготовительного периода: акцент на ОФП, укрепление связочного аппарата плечевого пояса и адаптацию сердечно-сосудистой системы к работе «сидя». Соревновательный период: поддержание пика формы и психологическая устойчивость.

Принципы спортивной тренировки в волейболе сидя. Принцип индивидуализации: учет нозологии (уровня ампутации, степени поражения позвоночника). Принцип непрерывности: важность профилактики вторичных нарушений (контрактур, пролежней) через регулярную активность. Принцип прогрессирующей нагрузки: адаптация к гиподинамии нижней части тела через гипертрофию мышц плечевого пояса и кора.

Направленность тренировок. Развитие скоростно-силовых качеств: взрывная сила рук (для атаки) и быстрота перемещения таза по полу. Специальная выносливость: работа в режиме рваного ритма (короткие рывки - пауза - блок). Техничко-тактическая подготовка: Обучение игровым взаимодействиям в условиях ограниченного пространства.

Практическое занятие (2 часа) Методика развития специальных физических качеств волейболиста-паралимпийца.

Самостоятельная работа (4 часа) Составить примерный список контрольно-переводных нормативов для спортшкол по волейболу сидя.

Тема 3.2. Биомеханическое и физиологическое обоснование нагрузок для спортсменов с ПОДА.

Лекция (2 часа)

«Основы биомеханики и физиологии мышечной деятельности у спортсменов с ПОДА»

Биомеханические основы дозирования нагрузки.

Физиологические основы дозирования нагрузки.

Практическое занятие (2 часа)

«Анализ движений и расчет тренировочной нагрузки в адаптивном спорте»

Биомеханический анализ.

Физиологическое обоснование нагрузки.

Самостоятельная работа (4 часа)

Современные технологии в анализе движений и нагрузок.

Методы контроля интенсивности у спортсменов с нарушением вегетативной иннервации.

3.3. Мониторинг, учет и контроль тренировочных нагрузок. Самоконтроль спортсменов.

Лекция (2 часа) Понятие мониторинга и контроля в параспорте. Методы учета тренировочных нагрузок. Шкалы оценки усилий. Самоконтроль спортсмена-паралимпийца.

Практическое занятие (2 часа) Методика ведения дневника самоконтроля и оперативный контроль на тренировке. Разработка индивидуального дневника самоконтроля. Проектное задание: студенты в группах создают «идеальный» лист ежедневного самоконтроля для конкретного атлета (например, для связующего игрока с ДЦП или нападающего с травмой позвоночника).

Самостоятельная работа (2 часа)

Использование мобильных приложений и фитнес-трекеров в тренировочном процессе паралимпийцев. Влияние фармакологической поддержки на показатели самоконтроля.

Раздел 4. Особенности содержания видов подготовки в волейболе сидя.

4.1. Общая и специальная физическая подготовка. Профилактика травм.

Лекция (2 часа) Цели и задачи ОФП и СФП в волейболе сидя. Физиологические приоритеты. Травматизм и его профилактика: типичные травмы и механизмы их профилактики.

Практическое занятие (2 часа) Методика построения тренировочного блока СФП и прехаб-упражнения (изометрические удержания, мобилизация кистей, работа с МФР-роллом). Развитие специальных качеств. Техника безопасного падения и перемещения:

отработка падения на бок, контроль «лифта».

Самостоятельная работа (2 часа) Составить комплекс из 5 упражнений для профилактики травм плечевого сустава.

Тема 4.2. Особенности технической и тактической подготовки.

Лекция (2 часа)

Специфика технического арсенала. Техника «перемещения + касания»: взаимосвязь работы рук как опорного и игрового органа. Поддача как атакующее действие.

Индивидуальная и групповая тактика. Тактика нападения: удары «под локоть» и в «стыки» между игроками. Использование скидков (финтов) из-за высокой плотности защиты. Тактика защиты: Зонное и персональное блокирование. Страховка (чтение игры): предугадывание траектории отскока от блока.

Командная тактика и системы игры. Система «5-1» и «4-2»: расстановка игроков с учетом их функциональных классов (сочетание атлетов с высокой и низкой мобильностью).

Смена позиций: правило дорожек.

Практическое занятие (2 часа) Взаимодействие в связке «блок – защита» и тактические комбинации. Игровая практика с заданиями.

Самостоятельная работа (2 часа) Анализ тактики игры в волейболе сидя: основные комбинации нападения и защиты.

Тема 4.4. Психологическая подготовка спортсменов.

Лекция (2 часа)

Основные компоненты психологической подготовки спортсменов в волейболе сидя. Ключевые психологические качества волейболиста сидя. Методы психологической подготовки.

Практическое занятие (2 часа)

Техники саморегуляции эмоций в волейболе сидя. Развитие концентрации внимания и уверенности в себе у игроков волейбольной команды сидя. Анализ соревновательной ситуации (просмотр записи матча не менее 1 сета) и выписать 1-2 эпизода, где игрок проявил волю, 1-2 случая, когда эмоциональное состояние повлияло на точность действий, 1 пример эффективной коммуникации в команде.

Самостоятельная работа (2 часа)

Самоанализ мотивации на основе самодиагностики по методике Р.А. Пилояна.

Раздел 5. Организация и проведение соревнований по волейболу сидя.

Тема 5.1. Технический регламент и требования к материально-техническому обеспечению.

Лекция (2 часа) Введение в нормативную базу. Иерархия правил: официальные правила World ParaVolley и их отличия от классического волейбола. Классификация спортсменов. Технические параметры площадки и оборудования. Требования к инвентарю и экипировке: форма игроков, защитное снаряжение, специальные устройства. Обеспечение доступной среды (МТО)

Практическое занятие (2 часа) Проверка и подготовка материальной базы: инспекция площадки, проверка зон безопасности, маркировка. Судейский протокол и оборудование. Проверка мяча. Симуляция игрового процесса.

Самостоятельная работа (2 часа) Заполнить сравнительную таблицу требований к материально-техническому обеспечению классического волейбола и волейбола сидя, опираясь на правила World ParaVolley.

Тема 5.2. Маркетинг, освещение и этика проведения соревнований.

Лекция (2 часа) Маркетинговая стратегия и позиционирование. Смена парадигмы:

от «благотворительного мероприятия» к «спортивному шоу». Целевая аудитория: семьи, молодежь, локальные сообщества и корпоративные спонсоры (CSR - корпоративная социальная ответственность). Брендинг.

Освещение в СМИ и PR. Специфика видеосъемки. Работа в соцсетях. Информационное партнерство.

Практическое занятие (2 часа) Этика и терминология. Язык «Person-first»: сначала человек, потом его особенность. Визуальная этика: запрет на использование образов, вызывающих жалость. Акцент на мускулатуре, эмоциях борьбы и тактическом мастерстве. Взаимодействие: правила этикета при интервью и награждении. Планирование «Дня открытых дверей». Разработка макета афиши мероприятия, где здоровые люди могут попробовать сыграть в волейбол сидя (популяризация через личный опыт).

Самостоятельная работа (4 часа)

Анализ соцсетей: изучить аккаунт World ParaVolley и топовых клубов. Проанализировать коммуникационную стратегию ведущих организаций волейбола сидя и выявить инструменты, которые используются для вовлечения аудитории и формирования имиджа атлетов.

Тема 5.3. Официальные правила World ParaVolley.

Самостоятельная работа (14 часов) Изучение официальных правил соревнований.

Перечень примерных вопросов и заданий для организации самостоятельной работы слушателя

№ п/п	Тема	Виды и содержание самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Нормативно-правовая база и этика в паралимпийском спорте.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Взаимодействие IPC с МОК (Международным олимпийским комитетом) и мировыми спортивными федерациями. 2. Этика «технологического допинга»: где грань между протезом как средством передвижения и протезом как несправедливым преимуществом. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1.	4
2	Анатомо-физиологические особенности спортсменов с ПОДА. Функциональная классификация	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> 1. Терморегуляция у спортсменов с ПОДА: риски и профилактика. 2. Системы классификации в разных видах спорта. 3. Структура и терминология классификации. 4.	2

3	<p>Техника перемещений «на полу» и работа корпусом.</p>	<p><i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Заполнить таблицу «типичные ошибки техники перемещений на полу и способы их исправления».</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с. Методические рекомендации Минспорта РФ по волейболу сидя. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с. Портал "Dig Deep 4 Sitting Volleyball" (digdeep4sv.com) World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. 1.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: https://www.worldparavolley.org/ (date of access: 07.12.2025). 	2
4	<p>Специфика выполнения подач и передач в волейболе сидя.</p>	<p><i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Заполнить таблицу «типичные ошибки техники подач и передач в волейболе сидя и способы их исправления».</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с. Методические рекомендации Минспорта РФ по волейболу сидя. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с. Портал "Dig Deep 4 Sitting Volleyball" (digdeep4sv.com) World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. 1.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: https://www.worldparavolley.org/ (date of access: 07.12.2025). 	2
5	<p>Особенности атакующего удара и блокирования.</p>	<p><i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Заполнить таблицу «типичные ошибки техники атакующего удара и блокирования в волейболе сидя и способы их исправления».</p>	2

		<p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с. Методические рекомендации Минспорта РФ по волейболу сидя. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с. Портал "Dig Deep 4 Sitting Volleyball" (digdeep4sv.com) World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. l.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: https://www.worldparavolley.org/ (date of access: 07.12.2025). 	
6	Теоретико-методические основы построения тренировочного процесса в волейболе сидя.	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Составить примерный список контрольно-переводных нормативов для спортшкол по волейболу сидя.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с. Методические рекомендации Минспорта РФ по волейболу сидя. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с. Портал "Dig Deep 4 Sitting Volleyball" (digdeep4sv.com) World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. l.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: https://www.worldparavolley.org/ (date of access: 07.12.2025). 	4
7	Биомеханическое и физиологическое обоснование нагрузок для спортсменов с ПОДА.	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Современные технологии в анализе движений и нагрузок. Методы контроля интенсивности у спортсменов с нарушением вегетативной иннервации. 	2

		<p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с.</p> <p>2. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с.</p>	
8	<p>Мониторинг, учет и контроль тренировочных нагрузок. Самоконтроль спортсменов.</p>	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>1. Использование мобильных приложений и фитнес-трекеров в тренировочном процессе паралимпийцев.</p> <p>2. Влияние фармакологической поддержки на показатели самоконтроля.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с.</p> <p>2. Методические рекомендации Минспорта РФ по волейболу сидя.</p> <p>3. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с.</p> <p>4. Портал "Dig Deep 4 Sitting Volleyball" (digdeep4sv.com)</p> <p>5. World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. l.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: https://www.worldparavolley.org/ (date of access: 07.12.2025).</p>	2
	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Профилактика травм.</p>	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <p>Составить комплекс из 5 упражнений для профилактики травм плечевого сустава.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <p>1. Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с.</p> <p>2. Методические рекомендации Минспорта РФ по волейболу сидя.</p> <p>3. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с.</p> <p>4. Портал "Dig Deep 4 Sitting Volleyball"</p>	2

		(digdeep4sv.com) 5. World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. l.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: https://www.worldparavolley.org/ (date of access: 07.12.2025).	
	Особенности технической и тактической подготовки.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Анализ тактики игры в волейболе сидя: основные комбинации нападения и защиты. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с. 2. Методические рекомендации Минспорта РФ по волейболу сидя. 3. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с. 4. Портал "Dig Deep 4 Sitting Volleyball" (digdeep4sv.com) 5. World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. l.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: https://www.worldparavolley.org/ (date of access: 07.12.2025).	2
	Психологическая подготовка спортсменов.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Самоанализ мотивации на основе самодиагностики по методике Р.А. Пилояна. <i>Рекомендованные источники литературы</i> 1. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание: психолого-педагогическая характеристика: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - Москва: Советский спорт, 2011. - 154 с.	2
	Технический регламент и требования к материально-техническому обеспечению.	<i>Работа с лекционным материалом.</i> <i>Задание для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i> Заполнить сравнительную таблицу требований к материально-техническому обеспечению классического волейбола и волейбола сидя, опираясь на правила World ParaVolley по следующим параметрам: размеры игровой площадки, ширина свободной зоны, высота сетки (мужчины/женщины), длина и ширина сетки, характеристики покрытия	2

		<p>пола</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> World ParaVolley (WPV) Official Sitting Volleyball Rules. Технический регламент ВФСЛС (Всероссийской федерации спорта лиц с ПОДА). 	
	<p>Маркетинг, освещение и этика проведения соревнований.</p>	<p><i>Работа с лекционным материалом.</i></p> <p><i>Вопросы для самостоятельного изучения и самоконтроля:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Изучить аккаунты World ParaVolley и топовых клубов: OKI FantomiSarajevo (Босния и Герцеговина) - многократные чемпионы Европы – пример освещения функционирования профессионального клуба; USA SittingVolleyball (США) – пример образцового ведения соцсетей через аккаунты @usavolleyball, акцент на маркетинге и сторителлинге; SittingBucks (Великобритания) - пример активного продвижения клубного бренда и привлечения любителей; Bayer 04 Leverkusen (SittingVolleyball) (Германия) – пример профессионального подхода к освещению тренировочного процесса. Проанализировать коммуникационную стратегию ведущих организаций волейбола сидя и выявить инструменты, которые используются для вовлечения аудитории и формирования имиджа атлетов. <p><i>План анализа:</i></p> <p>Типы контента: что публикуют чаще - новости, видео тренировок (Tutorials), интервью или развлекательные ролики?</p> <p>Визуальный стиль: используется ли единый брендбук, инфографика?</p> <p>Вовлеченность (Engagement): как аудитория реагирует на посты? (лайки, комментарии, репосты).</p> <p>Адаптивная специфика: как в соцсетях подсвечивается тема инклюзии и ПОДА (поражения опорно-двигательного аппарата)? Показывают ли атлетов вне площадки?</p> <p><i>Рекомендованные источники информации</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Портал "Dig Deep 4 Sitting Volleyball" (digdeep4sv.com). World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. 1.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: https://www.worldparavolley.org/ (date of access: 07.12.2025). Проект VolleySLIDE 	4
	Официальные	<i>Задание для самостоятельного изучения и</i>	14

	правила World ParaVolley.	<p><i>самоконтроля:</i> Изучить официальные правила соревнований по волейболу сидя.</p> <p><i>Рекомендованные источники литературы</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Официальные правила волейбола сидя World ParaVolley (2025–2028). 2. Технический регламент ВФСЛС (Всероссийской федерации спорта лиц с ПОДА). 	
	Итоговое тестирование.	<i>Повторение материала лекций и практических занятий, подготовка к итоговому тестированию.</i>	12

Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу

а) Основная литература:

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеев. - Москва: Спорт, 2024. - 616 с.
2. Волейбол сидя: техника, тактика, методика обучения: раздел методических рекомендаций / Паралимпийский комитет России. - Москва: ПКР, 2023. - URL: <https://paralymp.ru> (дата обращения: 06.12.2025).
3. Идрисова, Г.З. Методика тренировки волейболистов с поражением опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / Г. З. Идрисова. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2015. - 112 с.
4. Об утверждении методических рекомендаций по организации и осуществлению спортивной подготовки по виду спорта «волейбол сидя»: Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации. - Москва: Советский спорт, 2022. - 84 с.
5. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание: психолого-педагогическая характеристика: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. - Москва: Советский спорт, 2011. - 154 с.
6. Ситников, С.А. Волейбол сидя: учебно-методическое пособие / С. А. Ситников. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2007. - 128 с.
7. World ParaVolley Coaching Manual: official manual for international coaches / World ParaVolley. - [S. l.], 2021. - 150 p.
8. Спортивная медицина в паралимпийском спорте: руководство / под редакцией ведущих специалистов ФМБА России. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 320 с.

б) Дополнительная литература:

1. Махов, А. С. Особенности психологической подготовки паралимпийцев в командных видах спорта / А. С. Махов. // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Серия «Педагогика и психология». - 2013. - № 4. - С. 100–105.
2. Официальные правила волейбола сидя World ParaVolley (2025–2028). Актуальная редакция, вступившая в силу с 1 января 2025 года. Включает новые правила разметки bencharea и блокирования.
3. Приказ Минспорта России № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Спорт лиц с поражением ОДА"».
4. Международный стандарт классификации (International Classification Standard). Руководство по функциональной классификации атлетов в паралимпийских дисциплинах.
5. Технический регламент ВФСЛС (Всероссийской федерации спорта лиц с ПОДА).

6. World ParaVolley. Level 1 Coaching Course Manual / World ParaVolley. - [S. 1.]: World ParaVolley, 2021. - 84 p. - URL: <https://www.worldparavolley.org/> (date of access: 07.12.2025).

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- World ParaVolley (WPV)
- Паралимпийский комитет России (ПКР)
- Всероссийская Федерация спорта лиц с ПОДА
- VolleySLIDE
- КиберЛенинка
- eLibrary.ru
- ResearchGate
- Сайт Ассоциации спортивных психологов (АСП)
- USA Volleyball (Sittingsection)

3. Результаты освоения программы повышения квалификации

Таблица раздела 1.4 «Планируемые результаты обучения» демонстрирует взаимосвязь педагогического контроля с соотнесенным с программой повышения квалификации профессиональным стандартом - в таблице определены трудовые функции профессионального стандарта, выполнение которых обеспечивает формирование соответствующей профессиональной компетенции.

Индикаторы достижения компетенции по уровню их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Шкала оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблице раздела 1.4)	Знает	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не знает	неудовлетворительно	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1.4)	Умеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не умеет	неудовлетворительно	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1.4)	Имеет опыт/владеет	отлично	высокий
		хорошо	повышенный
		удовлетворительно	пороговый
	Не владеет	неудовлетворительно	недостаточный

Соотношение индикаторов достижения со шкалой критериев их оценивания и уровнем их сформированности

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
Знает (соответствует таблицераздела 1.4)	Показывает полные и глубокие знания, логично и аргументировано отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, показывает высокий уровень теоретических знаний	высокий
	Показывает глубокие знания, грамотно излагает ответ, достаточно полно отвечает на все вопросы, в том числе дополнительные, в то же время при ответе допускает несущественные ошибки	повышенный
	Показывает достаточные, но не глубокие знания, при ответе не допускает грубых ошибок или противоречий, однако в формулировании ответа отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. Для получения правильного ответа требуются уточняющие вопросы	пороговый
	Показывает недостаточные знания, не способен аргументированно и последовательно излагать материал, допускает грубые ошибки, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом	недостаточный
Умеет (соответствует таблице раздела 1.4)	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен предложить альтернативные решения анализируемых проблем, формулировать выводы	высокий
	Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач, способен формулировать выводы, но не может предложить альтернативные решения анализируемых проблем	повышенный
	При решении конкретных практических задач возникают затруднения	пороговый
	Не может предложить решение практических задач	недостаточный
Имеет опыт/владеет (соответствует таблице раздела 1.4)	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, способен оценить результат своей деятельности	высокий
	Владеет навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, затрудняется оценить результат своей деятельности	повышенный
	Демонстрирует слабые навыки, необходимые для профессиональной деятельности	пороговый
	Отсутствие навыков или неспособность их	недостаточный

Индикаторы достижения	Критерий оценивания	Уровень сформированной компетенции
	продемонстрировать	

4. Оценка качества освоения программы повышения квалификации

Для оценки качества освоения программы проводится итоговая аттестация слушателей – зачет в форме тестирования.

Примерные тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию

1. **Какой документ является главным регулятором правил игры в волейбол сидя на международном уровне в 2026 году?**
 - А. Устав Олимпийского комитета.
 - Б. Официальные правила World ParaVolley.
 - В. Трудовой кодекс РФ.
2. **Что является нарушением спортивной этики в процессе классификации?**
 - А. Предоставление справок от врача.
 - Б. Намеренное занижение своих физических возможностей.
 - В. Желание получить более высокий класс.
3. **Какое требование к поведению тренера закреплено в этических кодексах 2026 года?**
 - А. Обязательное использование медицинских терминов.
 - Б. Соблюдение принципов Safe Sport (защищенная среда).
 - В. Запрет на общение с судьями.
4. **Какой из перечисленных принципов является основополагающим в этике общения со спортсменом, имеющим инвалидность?**
 - А. Принцип игнорирования физических особенностей.
 - Б. Принцип жалости и снисходительности.
 - В. Принцип «Сначала человек» (Person-first approach).
 - Г. Принцип гиперопеки (постоянная помощь во всем).
5. **Какое ключевое правило в волейболе сидя регулирует контакт игрока с площадкой во время совершения игрового действия?**
 - А. Часть туловища (от ягодиц до плеч) должна находиться в контакте с полом.
 - Б. Игроку разрешается полностью отрываться от пола в момент прыжка на блоке.
 - В. Контакт с полом обязателен только в момент подачи.
 - Г. Стопы игрока должны всегда касаться пола.
7. **Какое максимальное количество игроков категории VS2 (минимальное поражение) может одновременно находиться на площадке в одной команде?**
 - А. 2 игрока.
 - Б. 1 игрок.
 - В. 3 игрока.
7. **Разрешено ли в волейболе сидя блокировать подачу соперника?**
 - А. Разрешено только в том случае, если подача выполняется снизу.
 - Б. Нет, блокирование подачи запрещено, как и в классическом волейболе.
 - В. Да, это разрешено игрокам передней линии.
8. **Какова стандартная высота сетки для мужских соревнований по волейболу сидя?**

А.1,05 м.

Б. 1,15 м.

В.1,50 м.

Г. 1,25м.

9. При каком условии игроку разрешено касаться площадки соперника за центральной линией?

А.Только во время празднования выигранного очка.

Б.Если игрок полностью переполз на сторону соперника.

В.Касание запрещено в любой форме.

Г.Если стопа или часть ноги касается линии или находится над ней, не мешая игре.

10. Как этически правильно поступить тренеру, если спортсмену на коляске требуется помощь в преодолении препятствия (например, высокого порога)?

А. Сначала спросить, нужна ли помощь, и как именно её лучше оказать.

Б. Сказать спортсмену, что он должен справляться сам для укрепления характера.

В. Дождаться, пока спортсмен сам явно не попросит о помощи.

Г. Молча и быстро перевезти коляску через препятствие.

11. Какой из перечисленных принципов является ключевым при освещении соревнований по волейболу сидя в СМИ согласно этическим нормам паралимпийского движения?

А.Сравнение результатов паралимпийцев с результатами здоровых атлетов не в пользу первых.

Б.Акцент на преодолении и «героизме» спортсмена в повседневной жизни.

В.Использование медицинских диагнозов игроков в заголовках статей.

Г.Акцент на спортивных результатах, технике и тактике игры.

12. Какая физическая характеристика является наиболее критичной для игрока волейбола сидя при перемещении?

А.Сила и выносливость мышц плечевого пояса и рук.

Б.Объем легких.

В.Рост игрока.

Г.Сила мышц ног.

13. Что означает категория VS1 в функциональной классификации?

А.Спортсмены с минимальными нарушениями функций.

Б.Спортсмены со значительными нарушениями физических функций (например, ампутация выше колена).

В.Спортсмены с нарушениями зрения.

14. Какое ключевое требование предъявляется к игровым шортам (брюкам) в волейболе сидя согласно правилам World ParaVolley?

А. Брюки должны быть только белого цвета.

Б.Запрещено использование любых накладок на брюках.

В.Они должны быть короткими, выше колена.

Г.Разрешается использовать длинные брюки, если они плотно прилегают к телу.

15. В чем заключается особенность психологической подготовки в адаптивном волейболе?

А.Необходимость работы с посттравматическими состояниями и самопринятием через спорт.

Б.Исключительно в развитии агрессии к сопернику.

В.Ничем не отличается от подготовки здоровых атлетов.

Г.Психологическая подготовка не проводится из-за медицинских ограничений.

16. Как изменяется интенсивность нагрузки у спортсменов с травмой позвоночника при мониторинге ЧСС?

- А. Травма позвоночника никак не влияет на работу сердца.
- Б. ЧСС всегда растет линейно нагрузке.
- В. ЧСС может не достигать высоких значений даже при предельной нагрузке.
- Г. Пульс всегда выше, чем у здоровых людей, в покое.

17. При разработке маркетинговой стратегии турнира по волейболу сидя, какая особенность целевой аудитории «зрители в зале» должна учитываться в первую очередь для обеспечения инклюзивности?

- А. Продажа билетов только через онлайн-кассы.
- Б. Обязательное наличие ростовых кукол-талисманов у входа.
- В. Обеспечение бесплатного питания для всех посетителей.
- Г. Наличие доступной среды и специализированных мест для зрителей на колясках.

18. Какие размеры имеет игровая площадка в волейболе сидя согласно правилам World ParaVolley?

- А. 9x9 м.
- Б. 10x6 м.
- В. 12x8 м.
- Г. 18x9 м.

19. Допускается ли использование защитных перчаток игроками во время матча?

- А. Нет, перчатки строго запрещены.
- Б. Только вратарские перчатки.
- В. Да, без ограничений по материалу.
- Г. Да, если они не увеличивают площадь кисти и не создают преимущества при ударе.

20. Какое требование к работе фотографов и видеографов на матчах по волейболу сидя является обязательным с точки зрения спортивной этики и регламента?

- А. Запрет на использование вспышки в моменты подачи и активной игры.
- Б. Съемка должна вестись только с верхних трибун.
- В. Запрет на съемку спортсменов крупным планом.
- Г. Использование только черно-белых фильтров для придания драматизма.

21. Что считается нарушением профессиональной этики при обсуждении спортивных результатов атлета с ПОДА в СМИ?

- А. Упоминание классификации спортсмена.
- Б. Акцент на «преодолении недуга» и героизме вместо обсуждения атлетических достижений.
- В. Сравнение результатов текущего сезона с предыдущим.
- Г. Обсуждение технической стороны выполнения упражнения.

22. В чем заключается основная задача подготовительного периода в годичном цикле тренировок по волейболу сидя?

- А. Проведение максимального количества официальных матчей.
- Б. Достижение максимальной сыгранности в тактических схемах.
- В. Создание функционального фундамента и развитие общей выносливости.
- Г. Полное восстановление после травм без физических упражнений.

23. Как наличие высокой ампутации нижних конечностей (выше колена) влияет на биомеханику игрока в волейболе сидя?

- А. Смещает центр тяжести выше и ограничивает площадь опоры, усложняя балансировку.
- Б. Позволяет быстрее перемещаться за счет снижения общей массы тела.
- В. Никак не влияет, так как игра проходит в сидячем положении.
- Г. Увеличивает устойчивость за счет снижения центра тяжести.

24. Почему при планировании нагрузки для спортсменов с поражением спинного мозга нельзя полагаться исключительно на показатели ЧСС (частоты

сердечных сокращений)?

А. У таких спортсменов ЧСС всегда растет быстрее, чем у здоровых людей.

Б. Пульс таких спортсменов всегда слишком низкий для измерения.

В. Волейбол сидя - это аэробный вид спорта, где пульс не важен.

Г. Из-за нарушения симпатической регуляции сердца пульс может не соответствовать реальной тяжести нагрузки.

25. Какая мышечная группа подвергается наибольшей биомеханической нагрузке в волейболе сидя, выполняя одновременно локомоторную и игровую функции?

А. Мышцы шеи.

Б. Мышцы поясничного отдела.

В. Мышцы плечевого пояса и рук.

Г. Мышцы брюшного пресса.

26. Разрешается ли игрокам находиться на площадке в протезах нижних конечностей?

А. Нет, протезы категорически запрещены.

Б. Да, это обязательное требование для всех.

В. Да, если протез надежно зафиксирован и не имеет острых открытых частей.

Г. Разрешены только декоративные протезы.

27. Какой метод оценки интенсивности нагрузки считается наиболее информативным для волейболистов сидя с травмами спинного мозга (выше уровня Т6), учитывая возможную дисфункцию вегетативной нервной системы?

А. Измерение артериального давления в перерывах между сетами.

Б. Автоматический мониторинг ЧСС с помощью нагрудных датчиков.

В. Подсчет количества прыжков на блоке.

Г. Субъективная оценка воспринимаемого напряжения (шкала Борга).

28. Какое специфическое требование предъявляется к методике обучения техническим приемам в волейболе сидя на начальном этапе?

А. Исключение работы над балансом корпуса.

Б. Изучение только подачи, так как это самый простой элемент.

В. Приоритет освоения техники перемещения «на руках» перед техникой владения мячом.

Г. Обязательное использование утяжелителей для рук с первых занятий.

29. При ведении учета тренировочной нагрузки в волейболе сидя, какой специфический показатель объема работы наиболее важен для оценки риска травматизма плечевого пояса?

А. Количество выполненных технических действий (ударов, подач) и перемещений на руках.

Б. Время нахождения игрока в вертикальном положении.

В. Количество падений на площадку.

Г. Общий километраж, «набегаемый» игроками на колясках.

30. Что является основным индикатором недовосстановления и развития переутомления у волейболистов сидя при проведении ежедневного мониторинга?

А. Желание спортсмена тренироваться больше установленного времени.

Б. Снижение скорости перемещения на руках и точности передач при стандартной нагрузке.

В. Увеличение массы тела спортсмена.

Г. Стабильность показателей ЧСС покоя в течение недели.

31. Какое оборудование считается специальным устройством, подлежащим проверке судьями перед матчем?

А. Питьевые бутылки.

Б. Спортивные очки.

В. Специальные биндажи или ортезы с жесткими вставками.

Г. Фиксирующие повязки (тейпы) на пальцах.

32. Разрешается ли игрокам передней линии блокировать подачу соперника?

А. Да, блокирование подачи разрешено.

Б. Нет, это запрещено, как и в классическом волейболе.

В. Разрешено только при счете более 20 очков в сете.

Г. Разрешено только капитану команды.

33. Разрешено ли игрокам заступать ногами на сторону соперника под сеткой?

А. Разрешено, если стопы (ноги) касаются средней линии или находятся над ней и не мешают сопернику.

Б. Разрешено полностью пересекать линию всем телом.

В. Запрещено в любом случае.

Г. Разрешено только либеро.

34. Какое правило применяется к положению игрока в момент подачи мяча?

А. Ноги игрока должны быть за лицевой линией.

Б. Игрок обязан подавать стоя.

В. Ягодицы подающего должны быть полностью за лицевой линией (вне площадки).

Г. Игрок может сидеть на лицевой линии.

35. Сколько замен разрешено проводить команде в каждой партии?

А. 12 замен.

Б. Количество замен не ограничено.

В. Всего 3 замены.

Г. Максимум 6 замен.

Критерии оценивания результатов тестирования

Оценка «зачтено» выставляется, если слушатель дал 60% и более правильных ответов на все тестовые задания.

Оценка «не зачтено» выставляется, если слушатель дал менее 60% правильных ответов на все тестовые задания.

5. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических работников: высшее образование по укрупнённой группе направлений/специальностей «Физическая культура»; стаж педагогической деятельности в образовательной организации высшего образования не менее 5 лет; наличие учёной степени и учёного звания.

6. Разработчик программы повышения квалификации

Таран Ирина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент, профессор кафедры Теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «ВЛГАФК»