

**ПРОГРАММНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
**по учебной дисциплине «Особенности подготовки в адаптивном**  
**спорте» для специальности**  
**1-08 80 04 «Физическая культура и спорт»**  
к экзамену

1. Социальная и интегративная функция адаптивного спорта.
2. Психологические особенности спортсменов с инвалидностью.
3. Роль психологической подготовки в спорте и жизни человека с инвалидностью.
4. Воспитание морально-волевых качеств в ходе адаптивно-спортивной подготовки.
5. Формирование мотивации к регулярным занятиям адаптивным спортом и здоровому образу жизни.
6. Непрерывное физкультурное образование – как способ социальной адаптации и интеграции людей с инвалидностью.
7. Приобретение бытовой и социальной независимости людей с инвалидностью в процессе занятий адаптивным спортом.
8. Реализация принципов спортивной подготовки у лиц с инвалидностью.
9. Виды подготовки и их особенности на различных этапах многолетней подготовки спортсменов с инвалидностью.
10. Взаимосвязь видов подготовки в адаптивном спорте.
11. Физическая подготовка в адаптивном спорте. Общая и специальная физическая подготовка.
12. Направленность развития двигательных способностей у лиц с инвалидностью.
13. Техничко-тактическая подготовка в адаптивном спорте.
14. Спортивная техника в адаптивном спорте.
15. Индивидуализация формирования техники у спортсменов с инвалидностью.
16. Этапы формирования двигательного навыка у спортсменов с инвалидностью.
17. Вариативности и стабильность спортивной техники.
18. Психологическая подготовка в адаптивном спорте.
19. Надежность двигательных навыков в соревновательной деятельности.
20. Формирование мотивации к занятиям адаптивным спортом у лиц с инвалидностью.
21. Структура спортивной тренировки спортсменов с инвалидностью.
22. Управление тренировочным процессом: построение микро-, мезо-, и макроциклов.
23. Структура многолетней подготовки, отбор и спортивная ориентация на ее этапах.

24. Индивидуализация подготовки спортсменов с инвалидностью на этапах углубленного спортивного совершенствования и высших спортивных достижений.

25. Планирование и контроль в системе подготовки спортсменов с инвалидностью.

26. Пути совершенствования системы подготовки спортсменов-паралимпийцев высокого класса.

27. Совершенствование технических средств, используемых в адаптивном спорте

28. Разработка научно-обоснованных методик подготовки спортсменов высокого класса

29. Повышение квалификации тренеров, готовящих спортсменов-паралимпийцев высокого класса.

30. Совершенствование двигательных способностей у спортсменов с инвалидностью за счет устранения вторичных моторных нарушений с помощью стимуляции процессов коррекции и компенсации.

31. Индивидуальный подход в развитии двигательных способностей у инвалидов,

32. Нормирование физических нагрузок у лиц с инвалидностью.

33. Физическая работоспособность и спортивная форма спортсмена с инвалидностью.

34. Адаптация к физическим нагрузкам и внешним условиям как основа получения тренировочных эффектов.

35. Методика развития силовых и скоростных способностей у лиц с нарушениями интеллекта, зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

36. Методика развития выносливости у лиц с нарушениями интеллекта, зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

37. Методика развития координационных способностей у лиц с нарушениями интеллекта, зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

38. Методика развития гибкости у лиц с нарушениями интеллекта, зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

39. Направленность ОФП и СФП в подготовке спортсменов с инвалидностью, игроков в Бочча.

40. Методика обучения основным техническим элементам в игре Бочча: исходные положения для броска, хват, захват, способ движения мячей, техника бросков.

41. Тестирование физической и технической подготовленности спортсменов в игре Бочча.

42. Тактика ведения матча и турниров в игре Бочча.

43. Правила, отличающие теннис на инвалидных колясках.

44. Спортивная функциональная классификация игроков в теннисе на колясках.

45. Судейская терминология, судейские жесты.

46. Направленность ОФП и СФП в теннисе на колясках.

47. Методика обучения основным техническим элементам в теннисе на колясках.

48. Тестирование физической и технической подготовленности спортсменов в теннисе на колясках.

49. Тактика и стратегия ведения матча и турниров в теннисе на колясках.

50. Характеристика документа «Правила игры в баскетбол на колясках».

51. Направленность ОФП и СФП в баскетболе на колясках.

52. Обучение основным элементам в баскетболе на колясках.

53. Обучение защитным действиям.

54. Тактика ведения матча и соревнований.

55. Тестирование физической и технической подготовленности спортсменов в баскетболе на колясках.