МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Утверждено решением Ученого совета Тульского государственного университета
от «24» сентября 2020 г.,
протокол № 1;

Ректор _____ М.В. Грязев
Подпись

М.П.

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Срок освоения программы – 144 часа

Тула 2020 год

1 Цель программы повышения квалификации

Целью программы повышения квалификации является совершенствование ранее приобретенных компетенций обучающегося, необходимых для решения профессиональных педагогических задач, связанных с организацией занятий по адаптивной физической культуре для инвалидов и лиц с ОВЗ.

2 Планируемые результаты обучения

Результаты обучения по программе повышения квалификации направлены на совершенствование ранее приобретенных компетенций обучающегося, необходимых для профессиональной деятельности, в рамках имеющейся квалификации.

Перечень компетенций обучающегося, планируемых к совершенствованию в результате освоения программы повышения квалификации:

- способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ПК-1);
- способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста (ПК-2);
- способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-3);
- способность проводить занятия адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ПК-4).

В результате освоения программы повышения квалификации обучающийся должен:

знать:

- виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, здорового образа, стиля жизни и профилактики вредных привычек;
- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;
- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- закономерности и факторы физического и психического развития, и особенности их проявления в разные возрастные периоды;

- теоретико-методические основы и социально-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры, общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека;

- теорию и организацию адаптивной физической культуры;

- современные способы организации занятий адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- методы общения с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, методы общения с лицами, имеющими поражения отдельных органов чувств.

уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения;

- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;

- анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности;

- анализировать уровень физической подготовленности и физического состояния инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации, физическом развитии и в формировании их жизненно важных навыков;

- пользоваться специализированным спортивным инвентарем и оборудованием для занятий адаптивной физической культурой;

- вести пропаганду здорового образа жизни среди инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;

- оценивать результаты коррекционно-развивающей направленности педагогических воздействий в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья при проведении тренировочных, воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных занятий и мероприятий, готовить обоснованные предложения по корректировке планов мероприятий;

- мотивировать инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятиях.

3 Учебный план

Срок освоения программы: 144 часа.

Форма обучения: заочная.

Порядок обучения: единовременно и непрерывно.

Программа повышение квалификации реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля)	Всего часов	В том числе				Форма контроля
			Виды учебных занятий и учебных работ			Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Иные виды учебных занятий и учебных работ*		
1	Модуль «Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья»	36	24	-	-	12	Промежуточная аттестация(зачет)
2	Модуль «Адаптивный спорт»	32	16	-	-	16	Промежуточная аттестация(зачет)
3	Модуль «Адаптивная двигательная рекреация и физическая реабилитация»	36	24	-	-	12	Промежуточная аттестация(зачет)
4	Модуль «Материально-техническое обеспечение АФК»	32	16	-	-	16	Промежуточная аттестация(зачет)
Итоговая аттестация		8	Выполнение и защита выпускной работы				
Итого:		**144**					

* Под иными видами учебных занятий и учебных работ здесь и далее понимаются: круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, выездные занятия, консультации и др.

4 Календарный учебный график

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
Модуль «Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья»	24	12	-	-	-	-
Модуль «Адаптивный спорт»	-	12	20	-	-	-
Модуль «Адаптивная двигательная рекреация и физическая реабилитация»	-	-	4	24	8	-
Модуль «Материально-техническое обеспечение АФК»	-	-	-	-	16	16
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	8

Примечание: неделя – период времени продолжительностью 7 дней.

5 Рабочие программы дисциплин (модулей)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

№ п/п	Наименование разделов и (или) тем дисциплины (модуля)	Всего часов	В том числе			
			Виды учебных занятий и учебных работ			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Иные виды учебных занятий и учебных работ	
1	Тема 1. Обучение в адаптивной физической культуре	4	4	-	-	-
2	Тема 2. Воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой	4	4	-	-	-
3	Тема 3. Развитие физических способностей в адаптивной физической культуре	4	4	-	-	-
4	Тема 4. Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры	4	-	-	-	4
5	Тема 5. Организация адаптивного физического воспитания	8	4	-	-	4
6	Тема 6. Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов	4	4	-	-	-

7	Тема 7. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию	4	-	-	-	4
8	Тема 8. Управление качеством образования и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических способностей занимающихся	4	4	-	-	-

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Адаптивный спорт»

№ п/п	Наименование разделов и (или) тем дисциплины (модуля)	Всего часов	В том числе			
			Виды учебных занятий и учебных работ			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Иные виды учебных занятий и учебных работ	
1	Тема 1. Организация адаптивного спорта в Российской Федерации и зарубежом	4	4	-	-	-
2	Тема 2. Адаптивный спорт: структура и содержание	4	-	-	-	4
3	Тема 3. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом	4	-	-	-	4
4	Тема 4. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта	4	4	-	-	-
5	Тема 5. Специальное олимпийское движение как ведущее нетрадиционное направление развития адаптивного спорта	4	4	-	-	-
6	Тема 6. Допинг-контроль и антидопинговое обеспечение адаптивного спорта	8	4	-	-	4
7	Тема 7. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте	4	-	-	-	4

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Адаптивная двигательная рекреация и физическая реабилитация»

№ п/п	Наименование разделов и (или) тем дисциплины (модуля)	Всего часов	В том числе			
			Виды учебных занятий и учебных работ			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Иные виды учебных занятий и учебных работ	
1	Тема 1. Организация адаптивной двигательной рекреации	4	4	-	-	-
2	Тема 2. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов	2	-	-	-	2
3	Тема 3. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации и условий их применения	2	-	-	-	2
4	Тема 4. Отличительные черты средств и методов некоторых видов адаптивной двигательной рекреации	2	-	-	-	2
5	Тема 5. Организация креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности	2	-	-	-	2
6	Тема 6. Конкретизация целей и задач креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности, их ведущих функций и принципов	4	4	-	-	-
7	Тема 7. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры	2	-	-	-	2
8	Тема 8. Основные средства и отличительные черты методики экстремальных видов адаптивной физической культуры	4	4	-	-	-
9	Тема 9. Социальная интеграция инвалидов и лиц с ограниченными возможно-	2	-	-	-	2

	стями здоровья					
10	Тема 10. Теоретико-методологические основы адаптивной физической культуры	4	4	-	-	-
11	Тема 11. Роль адаптивной физической культуры в социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья	4	42	-	-	-
12	Тема 12. Частные методики адаптивной физической культуры	4	4	-	-	-

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Материально-техническое обеспечение АФК»

№ п/п	Наименование разделов и (или) тем дисциплины (модуля)	Всего часов	В том числе			
			Виды учебных занятий и учебных работ			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Иные виды учебных занятий и учебных работ	
1	Тема 1. Оснащение спортивных сооружений для проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидам	8	4	-	-	4
2	Тема 2. Технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя	4	4	-	-	-
3	Тема 3. Средства протезной техники для занятий адаптивной физической культурой и спортом	8	4	-	-	4
4	Тема 4. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры лиц с нарушением зрения	4	-	-	-	4
5	Тема 5. Строительство и оснащение физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов	8	4	-	-	4

6 Организационно-педагогические условия реализации программы повышения квалификации

6.1 Требования к материально-техническому обеспечению

Для проведения лекционных занятий и итоговой аттестации требуется аудитория, оборудованная компьютером с выходом в сеть Интернет.

6.2 Перечень учебно-методического и информационного обеспечения

Основная литература

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / Евсеев С.П. — Москва: Спорт, 2016. — 614 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Режим доступа: https://book.ru/book/924167 — Текст: электронный, по паролю.

2. Волокитина Т.В. Основы медицинских знаний: учебное пособие для вузов / Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская. — 3-е изд., стер. — Москва: Академия, 2012. — 224 с.

3. Егорова С.А. Физическая реабилитация Бакалавриат [Электронный ресурс]: учебное пособие / Егорова С.А., Ворожбитова А.Л. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 176 с. — Режим доступа: https://book.ru/book/928611 — Текст электронный, по паролю.

Дополнительная литература

1. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: учебник для высш. проф. образования / В.А. Епифанов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 299 с.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для вузов: в 2 т. / под общ. ред. С.П. Евсеева. — М.: Сов. спорт. — (Физическая культура и спорт инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья). Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. — 2012. — 448 с.

3. Балашова В.Ф. Формирование аттестационного педагогического измерительного материала по дисциплине «Теория и организация адаптивной физической культуры»: учеб. пособие / В.Ф. Балашова. — М.: Физ. культура, 2008. — 324 с.

4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие для мед. вузов / В.А. Епифанов.— М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 568с.

5. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений / авт.-сост. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. — М.: Сов. спорт, 2008. — 256 с.

6. Демичев С.В. Первая помощь при травмах и заболеваниях: учеб. пособие / С.В. Демичев. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. — 154 с.

7. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2017. — 108 с. — 978-5-906839-77-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63654.html.

8. Епифанов В.А. Восстановительная медицина: справочник / В.А. Епифанов.— М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. — 592 с.

9. Физическая реабилитация: учебник для вузов / А.А. Бирюков [и др.]; под общ. ред. С.Н. Попова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Ростов-н/Д: Феникс, 2005. — 604 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998N1/p2-7.htm. — Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».

2. Великое наследие. т.14. Лучшие спортсмены мира.— М.: Равновесие; Вече, 2005.

3. Электронный читальный зал "БИБЛИОТЕХ": учебники авторов ТулГУ по всем дисциплинам.- Режим доступа: https://tsutula.bibliotech.ru/, по паролю.- Загл. с экрана.

4. Научная Электронная Библиотека eLibrary – библиотека электронной периодики, режим доступа: http://elibrary.ru/ , по паролю.- Загл. с экрана.

5. http://phys-rehab.ru/. – Физическая реабилитация.

6.3 Требования к кадровому обеспечению

Реализация программы повышения квалификации осуществляется педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации программы на иных условиях.

7 Формы аттестаций и оценочные материалы

Промежуточная аттестация обучающегося по каждому модулю осуществляется в виде зачета в форме тестирования. В ходе зачета обучающемуся предлагается выполнить тестовые задания по тематике модуля. Обучающийся, выполнив 70% и более тестовых заданий, получает оценку «Зачтено».

Итоговая аттестация обучающегося по программе повышения квалификации осуществляется в виде подготовки и защиты выпускной работы. К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план. Итоговая аттестация считается успешно пройденной в случае получения обучающимся на защите выпускной работы одной из следующих оценок: «Отлично», «Хорошо», «Удовлетворительно».

В случае успешного прохождения итоговой аттестации обучающемуся выдается документ о квалификации установленного образца – удостоверение о повышении квалификации.

В приложении к программе повышения квалификации приводятся оценочные материалы для проведения промежуточных и итоговой аттестаций обучающегося.

8 Методические материалы по проведению итоговой аттестации

При планировании процедуры итоговой аттестации обучающихся целесообразно использовать соответствующие методические рекомендации Минобрнауки России (Письмо Минобрнауки России от 30 марта 2015 г. «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»).

9 Лист согласования программы повышения квалификации

Разработчики программы повышения квалификации:

Архипова С.А., к.п.н., зав. каф. ФОТ _____
Фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, должность разработчика *Подпись*

Ляшенко Х.М., к.п.н., доцент каф. ФОТ _____
Фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, должность разработчика *Подпись*

Программа согласована с дирекцией института педагогики, физической культуры, спорта и туризма

Директор института ПФКСТ _____ С.А. Архипова
Аббревиатура наименования института *Подпись*

Согласовано с УМУ:

Специалист по УМР УМУ _____ С.В. Моржова
Подпись

Начальник УМУ _____ А.В. Моржов
Подпись

Программа планируется к реализации Интернет-институтом ТулГУ.
Наименование реализующего подразделения

Согласовано:

Директор ИИ _____ А.В. Сатаров
Должность руководителя реализующего подразделения *Подпись*

«___» _____ 20__г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Обучение, воспитание и развитие физических способностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

1.Слабослышащие это:

а) инвалиды с частичной потерей слуха, сохранившие речь. Интеллект у них не страдает

б) рано оглохшие люди или с врожденным отсутствием слуха

в) глухие, сохранившие речь в той или иной степени

2. Врожденная слепота может быть следствием…

а) нарушения внутриутробного развития плода

б) микрофтальм

в) антрофтальм

3. Крайне тяжело переживают болезнь или инвалидность, поскольку они ведут к ломке привычного жизненного стереотипа, легко переходят от отчаяния к неоправданному оптимизму:

а) больные с сангвиническим темпераментом

б) больные с меланхолическим темпераментом

в) больные с холерическим темпераментом

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Адаптивный спорт»

1. Адаптивный спорт – это…

а) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

б) компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и вообще в социализации

2. Сущностную основу адаптивного спорта составляет:

а) соревновательная деятельность и целенаправленная подготовка к ней

б) достижение максимальных адаптационно-компенсаторных возможностей на доступном биологическом уровне

в) совершенствование индивидуальной спортивной техники за счет сохранных функций

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
«Адаптивная двигательная рекреация и физическая реабилитация»

1. Дети с последствиями детского церебрального паралича средней степени тяжести

а) могут свободно передвигаться
б) при передвижении нуждаются в помощи
в) при самообслуживании нуждаются в помощи
г) целиком зависят от окружающих

2. Ампутации конечностей ведет к…

а) нарушению двигательного стереотипа
б) снижению слуха и зрения
в) заболеваниям опорно-двигательного аппарата
г) отставанию физического и психического развития

3. К типичным двигательным расстройствам для инвалидов всех нозологических групп относятся:

а) вынужденное снижение двигательной активности
б) ухудшение физических качеств
в) нарушение осанки
г) нарушение координационных способностей

4. Цель реабилитации инвалидов состоит в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся…

5. Социальная интеграция представляет собой двусторонний процесс взаимного сближения, встречного движения двух социальных…

6.Острое вирусное заболевание спинного мозга с поражением двигательных клеток, расположенных в передних рогах серого вещества спинного мозга:

а) детский церебральный паралич
б) полиомиелит
в) болезнь Паркинсона

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
«Материально-техническое обеспечение АФК»

1. На сколько групп можно разделить средства, используемые для оснащения сооружений спортивного назначения с целью их адаптации к потребностям инвалидов?

а) 2
б) 3
в) 4

2. Технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя подразделяются на…

а) естественные, искусственные

б) скоростные, гоночные

в) перемещающие, обеспечивающие, фиксирующие

3. По структуре выделяют тренажеры:

а) со срочной информацией

б) электромеханические

в) с линейной или разветвлённой программой

Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации

ТЕМЫ ВЫПУСКНОЙ РАБОТЫ:

1. Психолого-педагогические и Физиологические аспекты построения индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

2. Педагогическое проектирование индивидуальных физкультурно-оздоровительных программ для детей с ОВЗ.

3. Оздоровительная физическая культура в системе общего образования: методические, медико-биологические, психолого-педагогические аспекты.

4. Эффективность различных комплексов АФК при нарушениях осанки у школьников.

5. Эффективность различных комплексов АФК при плоскостопии у школьников.

6. Сравнительная эффективность различных комплексов АФК у больных бронхиальной астмой и хроническим бронхитом.

7. Плавание как средство двигательной реабилитации инвалидов после ампутации конечностей.

8. АФК для инвалидов с нарушениями локомоторной функции в следствии параличей и парезов.

9. Комплексная реабилитация средствами и методами АФК применяемая в коррекции нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

10. Комплексная реабилитация средствами и методами АФК применяемая в коррекции нарушений зрения у детей школьного возраста.

11. АФК на санаторном этапе реабилитации людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

12. АФК на санаторном этапе реабилитации людей после инсульта.

13. Использование плавания в системе физической и психической реабилитации детей с ДЦП.

14. Использование плавания в системе физической и психической реабилитации людей с поражениями ОДА.

15. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышащих детей средствами плавания.

16. Двигательная и психическая реабилитация слепых и слабовидящих детей средствами плавания.

17. Силовые упражнения на тренажерах специального типа в комплексе АФК с больными остеохондрозом позвоночника.

18. Игровые технологии как средство физической реабилитации детей-инвалидов по зрению.

19. Игровые технологии как средство физической реабилитации детей с ДЦП.

20. Креативные (художественно-музыкальные) виды АФК для людей с поражением ОДА.

21. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся АФК.

22. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся адаптивным спортом.

23. Методические и психолого-педагогические особенности оздоровительной физической культуры на различных этапах восходящего онтогенеза.