

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
И.А. Кузнецова

(подпись)

«01» февраля_2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

программа повышения квалификации

«Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»

*для тренеров и инструкторов-методистов по физической культуре и спорту;
инструкторов фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторов спортивных
программ; учителей физической культуры*

с учетом требований профессиональных стандартов «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 02.09.2019 г. №197н (зарегистрировано в Минюсте России 29.04.2019г. № 54540).

144 академических часа

Форма обучения: очно-заочная, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Ярославль 2022

АННОТАЦИЯ

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на повышение профессиональной компетентности специалистов физической культуры и спорта - тренеров и инструкторов-методистов по физической культуре и спорту; инструкторов фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторов спортивных программ; учителей физической культуры и др. в области адаптивной физической культуры при различных заболеваниях и травмах.

Программа разработана с учетом требований профессиональных стандартов «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 02.09.2019 г. №197н (зарегистрировано в Минюсте России 29.04.2019г. № 54540) и ориентирована на развитие следующих обобщенных трудовых функций: «Организация групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья» (код А); «Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (код В).

В результате обучения выпускник будет знать:

историю, принципы и методы отечественной системы адаптивной физической культуры и спорта, их роль и место в общей системе физической культуры;

отечественный и зарубежный опыт лечебно-оздоровительной и адаптивной физической культуры;

теорию и методику обучения основным видам физических упражнений, основы тренировки в избранном виде адаптивного спорта, основы организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья;

методы и средства проведения методической работы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

дидактические возможности различных методов и средств физической подготовки подрастающего поколения и взрослого населения, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, и отклонениями в состоянии здоровья;

морфофункциональные особенности организма человека в норме и при различных заболеваниях, включая инвалидность, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, важнейшие методы проведения врачебно-педагогического контроля, профилактику травматизма, оказание первой доврачебной помощи;

организационную структуру профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

будет способен:

вести документацию по анализу физической подготовленности, возрастных и физических особенностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для составления списка групп для занятий адаптивной физической культурой;

пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; 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.

Требования к слушателям

Среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта; или среднее профессиональное образование (непрофильное) и

дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта; или высшее образование.

Объем программы 144 ак.часа.

Срок реализации программы: 6-8 недель, в соответствии с календарным графиком.

Форма обучения: очно-заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа реализуется с применением ЭО и ДОТ.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и прошедшие итоговую аттестацию, получают **удостоверение о повышении квалификации установленного образца.**

1. Общие сведения

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (ДПП ПК) «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» устанавливает требования к результатам обучения, определяет содержание и виды учебных занятий и контроля результатов обучающихся.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации предназначена для преподавателей и лиц, осваивающих образовательную программу (слушателей).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» направлена на изучение теоретических основ и современных практик адаптивной физической культуры и спорта, развитие компетенций для осуществления профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

Целевая аудитория программы: тренеры и инструкторы-методисты по физической культуре и спорту; инструкторы фитнес-клубов, спортивных зон отдыха и организаторы спортивных программ; учителя физической культуры; руководители органов управления, учреждений физической культуры, спорта и туризма.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Используемый при реализации онлайн-курс содержит учебные и контрольно-измерительные материалы, необходимые для осуществления мероприятий текущего, промежуточного и итогового контроля и достижения всех запланированных результатов обучения. Освоение программы курса позволит слушателям повысить свой профессиональный уровень, добавив в него знания и навыки об основах лечебной физической культуры (ЛФК), а также медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы при формировании групп для занятий адаптивной физической культурой, теорию и организацию адаптивной физической культуры, медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта, порядок составления и ведения документации по анализу уровня физической подготовленности и физического состояния инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп, принципы формирования групп инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой, выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации, физическом развитии и в формировании их жизненно важных навыков.

2. Цели и результаты освоения программы:

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на повышение профессиональной компетентности специалистов физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры при различных заболеваниях и травмах, характеризующихся:

- знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций;
- способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок;
- профилактическая деятельность;
- умением проводить комплекс мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов);

- умением проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» разработана в соответствии с профессиональными стандартами и/или квалификационными требованиями:

«Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 02.09.2019 г. №197н (зарегистрировано в Минюсте России 29.04.2019г. № 54540).

Целью освоения программы является приобретение и развитие профессиональных компетенций, необходимых для реализации следующих трудовых функций:

| Обобщенная трудовая функция | Трудовая функция | Код |
|--|--|--------|
| Организация групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья | Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | A/01.5 |
| | Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации | A/02.5 |
| | Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья | A/03.5 |
| | Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы | A/04.5 |
| Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | B/04.6 |

В результате обучения выпускник будет знать:

историю, принципы и методы отечественной системы адаптивной физической культуры и спорта, их роль и место в общей системе физической культуры;

отечественный и зарубежный опыт лечебно-оздоровительной и адаптивной физической культуры;

теорию и методику обучения основным видам физических упражнений, основы тренировки в избранном виде адаптивного спорта, основы организации и проведения

физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья;

методы и средства проведения методической работы в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;

дидактические возможности различных методов и средств физической подготовки подрастающего поколения и взрослого населения, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, и отклонениями в состоянии здоровья;

морфофункциональные особенности организма человека в норме и при различных заболеваниях, включая инвалидность, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, важнейшие методы проведения врачебно-педагогического контроля, профилактику травматизма, оказание первой доврачебной помощи;

организационную структуру профессиональной деятельности в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

будет способен:

вести документацию по анализу физической подготовленности, возрастных и физических особенностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для составления списка групп для занятий адаптивной физической культурой;

пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; 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.

3. Требования к слушателям

Среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта; или среднее профессиональное образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование в области адаптивной физической культуры или адаптивного спорта; или высшее образование.

4. Нормативно-правовая база программы

Программа разработана с учетом требований:

Профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 02.09.2019 г. №197н (зарегистрировано в Минюсте России 29.04.2019г. № 54540).

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ.

5. Объем и сроки реализации программы

Объем программы 144 ак.часа, с учетом всех видов учебной нагрузки.

Срок реализации программы: 6-8 недель, в соответствии с календарным графиком.

6. Форма обучения и форма реализации программы

Форма обучения очно-заочная, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа реализуется полностью дистанционно, с использованием ЭО и ДОТ (онлайн-курс).

7. Учебный план и рабочая программа

Учебный план
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации
«Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»

| № | Наименование тем (модулей), разделов | Всего ак. часов | В том числе | | СР | Форма контроля результатов |
|----|---|-----------------|-------------|---|----|----------------------------|
| | | | Лекции | Практические, лабораторные работы, семинары | | |
| 1 | Физическая культура и спорт. История развития и современное состояние | 11 | 7 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 2 | Основы анатомии, физиологии, биомеханики | 9 | 7 | - | 2 | <i>тест</i> |
| 3 | Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности | 8 | 6 | - | 2 | <i>тест</i> |
| 4 | Современные технологии в спорте | 6 | 4 | - | 2 | <i>тест</i> |
| 5 | Современные технологии организации физкультурно-спортивных мероприятий | 4 | 2 | - | 2 | <i>тест</i> |
| 6 | Основы методического сопровождения деятельности тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в физкультурно-спортивных организациях | 8 | 6 | - | 2 | <i>тест</i> |
| 7 | Спортивный менеджмент | 8 | 4 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 8 | Возникновение, становление и развитие лечебной физической культуры и массажа | 6 | 2 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 9 | Основы реабилитации | 10 | 6 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 10 | Основы лечебной физической культуры | 10 | 6 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 11 | Основы массажа | 10 | 6 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 12 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | 6 | 2 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 13 | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания | 6 | 2 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 14 | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения | 6 | 2 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 15 | Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы | 6 | 2 | 2 | 2 | <i>тест</i> |

| | | | | | | |
|----|---|-----|----|----|----|-------------|
| 16 | Лечебная физическая культура при повреждении и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 8 | 4 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 17 | Лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии | 6 | 2 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 18 | Лечебная физическая культура в педиатрии | 8 | 4 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 19 | Реабилитация спортсменов и инвалидов после повреждений опорно-двигательного аппарата | 6 | 2 | 2 | 2 | <i>тест</i> |
| 20 | Итоговая аттестация | 2 | - | - | 2 | <i>тест</i> |
| | <i>Всего часов</i> | 144 | 76 | 28 | 40 | |

8. Оценка качества освоения программы

Оценка качества освоения программы производится с использованием контрольно-измерительных материалов, представленных в онлайн-курсе на платформе DemidOnline.

Контроль и оценивание результатов освоения курса осуществляется при помощи тестовых заданий. Все темы содержат тестовые задания для контроля усвоения учебного материала. Для выполнения каждого тестового задания обучающемуся предоставлено 3 попытки.

Программа считается освоенной, а результаты обучения достигнутыми, если слушатель дал не менее 50% правильных ответов на вопросы тестового задания.

9. Рекомендуемая литература:

Антропова Ю.Ю. Адаптивная физическая культура как эффективная социальная технология реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (региональный опыт) / Ю.Ю. Антропова, О.Я. Бойко // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 3. – С. 30–33.

Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Текст] / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. – М.: Советский спорт, 2010. – 316 с.

Вайнер Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие по спец. "Адаптивная физическая культура" и "Физическая культура" / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюн. – М.: Флинта: Наука, 2003. – 144с.

Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: Учеб. пособие для вузов и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 – "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физ. культура" и 0323 – "Адаптивная физ. культура" / В. А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко. – М.: Сов.спорт, 2001. – 320с.

Комплексная реабилитация больных и инвалидов: примерная программа дисциплины [для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)] / сост. Лисовский В. А., Евсеев С. П. – М.: РИО РГУФК, 2003. –14 с.

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по специальностям 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 – Адаптивная физическая культура / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие для вузов и сред. проф. учебных заведений по спец. 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 – Адаптивная физическая культура / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Сов. спорт, 2003. – 184 с.

Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2т. Т.1: введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 291с.

Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры, и характеристика ее основных видов / под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2009. – 448с.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. для вузов по специальностям 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и 0323 – Адаптивная физическая культура / под общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт Т. 1: Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры. – 2003. – 448 с.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: примерная программа дисциплины [для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / сост. Евсеев С.П., Аксенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.

Частные методики адаптивной физической культуры: примерная программа дисциплины [для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / сост. Шапкова Л.В., Курдыбайло С.Ф., Малышев А.И. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 42 с.

Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2001. – 152с.

10. Календарный учебный график

Продолжительность обучения – 6-8 недель, средний объем учебной нагрузки в неделю – 18-24 часа.

| № п/п | Раздел, вид учебной работы | Учебная неделя | | | | | | | |
|-------|---|----------------|------|------|------|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Физическая культура и спорт. История развития и современное состояние | тест | | | | | | | |
| 2 | Основы анатомии, физиологии, биомеханики | | тест | | | | | | |
| 3 | Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности | | тест | | | | | | |
| 4 | Современные технологии в спорте | | | тест | | | | | |
| 5 | Современные технологии организации физкультурно-спортивных мероприятий | | | тест | | | | | |
| 6 | Основы методического сопровождения деятельности тренера по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту в физкультурно-спортивных организациях | | | тест | | | | | |
| 7 | Спортивный менеджмент | | | | тест | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|------|------|------|------|-----------------------|
| 8 | Возникновение, становление и развитие лечебной физической культуры и массажа | | | | тест | | | | |
| 9 | Основы реабилитации | | | | | тест | | | |
| 10 | Основы лечебной физической культуры | | | | | | | | |
| 11 | Основы массажа | | | | | тест | | | |
| 12 | Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы | | | | | | тест | | |
| 13 | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания | | | | | | тест | | |
| 14 | Лечебная физическая культура при заболеваниях органов пищеварения | | | | | | | тест | |
| 15 | Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы | | | | | | | тест | |
| 16 | Лечебная физическая культура при повреждении и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | | | | | | | тест | |
| 17 | Лечебная физическая культура в акушерстве и гинекологии | | | | | | | | тест |
| 18 | Лечебная физическая культура в педиатрии | | | | | | | | тест |
| 19 | Реабилитация спортсменов и инвалидов после повреждений опорно-двигательного аппарата | | | | | | | | тест |
| 20 | Итоговая аттестация | | | | | | | | Итоговое тестирование |

11. Авторы программы:

| № п/п | Фамилия, Имя, Отчество | Ученая степень и ученое звание | Основное место работы, должность |
|-------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. | Воронов Николай Андреевич | к.б.н., доцент | ЯрГУ им. П.Г. Демидова, доцент |
| 2. | Новожилова Светлана Валентиновна | к.п.н., доцент | ЯрГУ им. П.Г. Демидова, доцент |