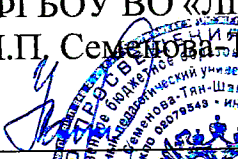


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»**
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)
през

Утверждаю:

Ректор ФГБОУ ВО «ЛГПУ

имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

«»
Н.В. Федина

«»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(программа повышения квалификации)**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ,
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ.
ПЕРЕДОВЫЕ МЕТОДИКИ РЕАБИЛИТАЦИИ И АДАПТАЦИИ К
СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЕ»**

Разработчик(и) программы:

Институт физической культуры и спорта
кафедра физической культуры, физиологии и МБД
ФИО преподавателей: к.б.н., доцент И.А. Мищенко

Липецк – 2023 г.

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации)

1.1. Нормативные правовые акты, в соответствии с которыми разработана программа:

- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030»
- Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 г. №16
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Классификационные характеристики должностей работников образования»»
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от 04.08.2023 г.
- Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 02.09.2013 г. № АК-1879/06 «О документах о квалификации»;
- Письмо Минобрнауки России от 21.04.2015 г. № ВК-1013/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных профессиональных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения и в сетевой форме»);
- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 года № 197 н и зарегистрированный в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 апреля 2019 года, регистрационный № 54540.
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. №942, с изменениями и дополнениями от 26.11.2020 г., 08.02.2021 г.;

1.2. Тип дополнительной профессиональной программы: программа повышения квалификации (далее – программа).

1.3. Реализация программы направлена на приобретение новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности.

1.4. К освоению программы допускаются: лица, имеющие высшее образование.

1.5. Срок освоения программы: 72 часа.

Период освоения программы: три недели.

1.6. Форма обучения: заочная (с применением дистанционных образовательных технологий).

1.7. Категория слушателей: социальные работники и специалисты в области организации и ведения социальной работы.

1.8. Формы аттестации слушателей: промежуточная аттестация (после освоения каждого модуля программы), итоговая аттестация.

1.9. Документ о квалификации: лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» образца.

2. Цель обучения

Целью обучения является получение новых компетенций необходимых для профессиональной деятельности:

ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.

ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-10. Способен 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).

ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций (таблица 1-2), указанных в разделе 2:

Таблица 1 - Знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций, согласно требованиям профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»

Трудовая функция	Трудовое действие	Слушатель должен знать	Слушатель должен уметь
Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	Выбор и реализация индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой инвалида на основе биомеханических, физиологических, психологических аспектов жизнедеятельности инвалида	Основы специальной педагогики и специальной психологии, анатомию, физиологию, биомеханику человека, теория и методика адаптивной физической культуры	Планировать и проводить групповые и индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида. Оценивать уровень подготовленности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья на основе передовых методик реабилитации и адаптации к социальной среде
Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными	Разработка и проведение коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации инвалидов, лиц с ограниченными	Основы организации здорового образа жизни и первые признаки утомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями	Планировать и проводить занятия и мероприятия по воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работе с

возможностями здоровья	возможностями здоровья, по формированию устойчивого интереса к занятиям адаптивной физической культурой	здоровья	инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. Мотивировать инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в воспитательных, рекреационно-досуговых, оздоровительных мероприятиях с применением передовых методик реабилитации
Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма	Проведение с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений при занятиях адаптивной физической культурой с учетом биомеханических, физиологических, психологических аспектов реабилитации	Правила техники безопасности при проведении занятий адаптивной физической культурой, основы организации первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья и признаки перенапряжения и переутомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья	Проводить инструктаж по технике безопасности, вести журнал инструктажа. Выявлять угрозы и определять степень опасности внешних и внутренних факторов для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучать оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для

			устранения или снижения опасности последних
--	--	--	---

Таблица 2 - Знания и умения, необходимые для качественного изменения компетенций, согласно требованиям ЕКС

Должностные обязанности по ЕКС	Слушатель должен знать	Слушатель должен уметь
Проводит групповые и индивидуальные занятия с инвалидами и лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, всех возрастных и нозологических групп в установленном порядке. Ведет воспитательную, рекреационно-досуговую, оздоровительную работу, направленную на максимальную коррекцию отклонений в развитии и здоровье занимающихся, на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалидов. Создает условия, предупреждающие случаи травматизма во время занятий. Обеспечивает внедрение новейших методик реабилитации и адаптации к социальной среде на основе применения	Законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта; нормативные правовые акты федеральных органов исполнительной власти по вопросам здравоохранения, образования инвалидов, адаптивной физической культуры; основы комплексной (медицинской, профессиональной и социальной) реабилитации инвалидов; теорию и методику адаптивной физической культуры; основы специальной психологии, специальной педагогики, физиологии и гигиены спорта; теорию и методику адаптивной физической культуры	Организовывать занятия физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма; показания и противопоказания к проведению занятий по адаптивной физической культуре; специфику развития интересов и потребностей занимающихся; способы оказания первой помощи; основы работы на персональном компьютере; правила по охране труда и пожарной безопасности

биомеханических, физиологических, психологических аспектов		
---	--	--

4. Учебный план

№ п/п	Наименование модулей	Всего (час.)	В том числе (час.)		
			Л	ПЗ	СР
1.	Модуль 1. Биомеханические и физиологические аспекты адаптивной физической культуры	14	4	2	8
ПА	Зачет в форме тестирования	2			
2.	Модуль 2. Оздоровительная физическая культура в здоровьесберегающей среде лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	14	4	2	8
ПА	Зачет в форме тестирования	2			
3.	Модуль 3. Передовые методики реабилитации и адаптации к социальной среде	16	6	2	8
ПА	Зачет в форме тестирования	2			
4.	Модуль 4. Основы доврачебной помощи	16	6	2	8
ПА	Зачет в форме тестирования	2			
5.	Итоговая аттестация в форме тестирования	4			
Всего по программе:		72	20	8	32

Примечание: Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, СР – самостоятельная работа, ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация.

5. Календарный учебный график

Наименование модулей	Периоды обучения		
	1 неделя обучения	2 неделя обучения	3 неделя обучения
Модуль 1. Биомеханические и физиологические аспекты адаптивной физической культуры	+		
Модуль 2. Оздоровительная физическая культура в здоровьесберегающей среде лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	+		
Модуль 3. Передовые методики реабилитации и адаптации к социальной среде		+	+
Модуль 4. Основы доврачебной помощи		+	+
Итоговая аттестация			+

6. Рабочие программы модулей

Модуль 1. Биомеханические и физиологические аспекты адаптивной физической культуры

Цель модуля: формирование у слушателей знаний о биомеханических и физиологических основах процессов жизнедеятельности организма человека, особенностей протекания биохимических и физиологических реакций у человека во время занятий адаптивной физической культурой и в период восстановления после мышечной нагрузки.

Задачи модуля:

- изучить теоретические основы биохимических и физиологических процессов жизнедеятельности организма человека;
- научить использовать современные методы и технологии диагностики в адаптивной физической культуре;
- сформировать способность разрабатывать и внедрять современные методы и технологии обучения и диагностики в адаптивной физической культуре.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 1	Всего (час.)
Перечень тем для лекционных занятий		
1.1.	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Биомеханика занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с использованием технических средств	4
Перечень тем для практических занятий		
2.1.	Систематизация кресел-колясок для занятий адаптивной физической культурой	2
Промежуточная аттестация		
Промежуточная аттестация в форме тестирования после изучения всех тем модуля 1		2

Требования к уровню освоения содержания модуля: модуль считается освоенным при полном изучении лекционного материала и одной практической работы, а также выполнении задания практической работы.

Модуль 2. Оздоровительная физическая культура в здоровьесберегающей среде лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Цель модуля: формирование профессиональной компетентности в области оздоровительной физической культуры в сфере социальной реабилитации.

Задачи модуля:

- сформировать комплекс знаний в области оздоровительной физической культуры лиц с ОВЗ и инвалидностью;
- изучить основные средства и методы оздоровительной физической культуры;
- сформировать умение по составлению комплексов занятий оздоровительной физической культуры для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 2	Всего (час.)
Перечень тем для лекционных занятий		
1.1.	Основы оздоровительной физической культуры. Здоровьесберегающая педагогика	4
Перечень тем для практических занятий		
2.1.	Составление плана самостоятельных дополнительных занятий оздоровительной физической культурой в домашних условиях	2
Промежуточная аттестация		
Промежуточная аттестация в форме тестирования после изучения всех тем модуля 2		2

Требования к уровню освоения содержания модуля: модуль считается освоенным при полном изучении лекционного материала и практической работы, а также выполнении задания практической работы.

Модуль 3. Передовые методики реабилитации и адаптации к социальной среде

Цели и задачи модуля:

Цель модуля – подготовить слушателей к реабилитационной деятельности в сфере социальной работы.

Задачи модуля:

- изучить современные методы реабилитации лиц с ОВЗ и инвалидов;
- изучить основные способы адаптации лиц с ОВЗ и инвалидностью к социальной среде;
- обучить подбору средств и методов реабилитации и адаптации к социальной среде.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 3	Всего (час.)
Перечень тем для лекционных занятий		
1.1.	Адаптивная физическая культура: психологические аспекты. Передовые методики реабилитации и адаптации к социальной среде.	6

	Передовые методики реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов к социальной среде	
	Перечень тем для практических занятий	
2.1.	Составление плана занятий одного из направлений социально-реабилитационной детальности	2
	Промежуточная аттестация	
	Промежуточная аттестация в форме тестирования после изучения всех тем модуля 3	2

Требования к уровню освоения содержания модуля: модуль считается освоенным при полном изучении лекционного материала и одной практической работы, а также выполнении задания практической работы.

Модуль 4. Основы доврачебной помощи

Цели и задачи модуля:

Цель модуля – формирование у слушателей знаний и практических навыков по оказанию первой доврачебной помощи при травмах. Выработка умений по обеспечению и сохранению здоровья человека.

Задачи модуля:

- научить слушателей оказывать первую доврачебную помощь при ранениях;
- научить слушателей правильному применению повязок при травматических поражениях;
- научить слушателей проводить транспортную иммобилизацию стандартными и подручными средствами.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 4	Всего (час.)
	Перечень тем для лекционных занятий	
1.1.	Травма и оказание первой помощи при травмах. Термические поражения. Алгоритмы первой медицинской помощи	6
	Перечень тем для практических занятий	
2.1.	Составление алгоритма оказания доврачебной помощи при неотложных состояниях	2
	Промежуточная аттестация	
	Промежуточная аттестация в форме тестирования после изучения всех тем модуля 4	2

Требования к уровню освоения содержания модуля: модуль считается освоенным при полном изучении лекционного материала и практической работы, а также выполнении задания практической работы.

7. Формы аттестации

Оценка результатов освоения слушателями программы проводится в форме промежуточной и итоговой аттестации.

7.1. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация направлена на проверку знаний после завершения изучения каждого модуля программы и проводится в форме тестирования.

Успешное прохождение промежуточной аттестации предусматривает не менее 10 правильных ответов.

Допуск слушателя к изучению каждого последующего модуля программы осуществляется после успешного прохождения промежуточной аттестации по предыдущему модулю.

7.2. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится после освоения всех модулей программы и успешного прохождения промежуточной аттестации по каждому модулю.

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

Успешное прохождение итоговой аттестации предусматривает не менее 25 правильных ответов.

Слушателям, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается свидетельство о повышении квалификации.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» до завершения срока освоения программы, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

8. Оценочные материалы

8.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации
Перечень тем для подготовки к тестированию:

1. Современная классификация физических упражнений и основные критерии.
2. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
3. Изменение функционального состояния организма при разминке.
4. Физиологическая сущность восстановительных процессов.
5. Физиологические основы развития мышечной силы.
6. Стадии формирования двигательных навыков.

7. Адаптационные реакции дыхательной системы на тренировочные воздействия.
8. Адаптационные реакции сердечно-сосудистой системы на тренировочные нагрузки.
9. Кинематические характеристики тела человека и его движений. Биомеханические методы регистрации кинематических характеристик.
10. Комплексные способы исследования техники двигательных действий в биомеханике.
11. Геометрия масс тела, методы ее исследования. Моменты инерции тела.
12. Динамические характеристики тела человека и его движений.
- 13.. Степени связи движений, их виды. Степени свободы движений, их количество в различных суставах.
- 14.. Адаптация. Виды и типы адаптации. Связь понятий компенсации и адаптации.
15. Компенсация и её физиологические основы. Особенности функциональных состояний ВНД при сенсорных и интеллектуальных нарушениях.
16. Коррекция вторичных отклонений при различных нарушениях развития.
17. Особенности проявления общих закономерностей в ходе аномального развития.
18. Проблема депривации. Возможности профилактики и коррекции негативных последствий социальной депривации.
19. Основные признаки неотложных состояний, характеристика причин их вызывающих.
20. Последовательность реанимационных процедур.
21. Характеристика причин, механизма и признаков травматического шока.
22. Последовательность действий при травматическом шоке.
23. Факторы внешней среды, влияющие на здоровый образ жизни.
24. Основные методы оздоровления и укрепления здоровья.
25. Вредные привычки – фактор риска для здоровья. Формирование мотиваций и установок на здоровый образ жизни.
26. Условия для признания гражданина инвалидом.
27. Социальная реабилитация как технология социальной работы.
28. Виды социальной реабилитации.
29. Основные средства физической реабилитации.
30. Общие принципы физической реабилитации.

Критерии оценивания: промежуточная аттестация считается пройденной, если в результате тестирования слушатель набрал не менее 10 баллов.

8.2. Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации
Перечень тем для подготовки к итоговому тестированию:

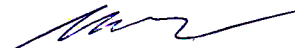
1. Физиологическая сущность адаптации к физическим нагрузкам. Стадии адаптации к тренировочным нагрузкам у спортсменов.
2. Физиологическая характеристика стандартных циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях.
3. Физиологическая характеристика работы в зоне максимальной мощности.
4. Физиологическая характеристика нестандартных физических упражнений.
5. Автоматизация двигательного навыка. Ее физиологический механизм.
6. Энергия в биомеханической системе. Приспособительная активность.
7. Биоэнергетика двигательных действий. Превращение и преобразование энергии в двигательных действиях.
8. Общие и специфические закономерности аномального развития.
9. Понятие компенсации, её структура.
10. Понятие депривации. Её виды, депривационный синдром.
11. Основные движущие силы и условия нормального и аномального развития.
12. Неотложные состояния при заболеваниях сердечнососудистой системы.
13. Характеристика неотложных состояний, причины, их вызывающие, признаки «острого живота», первая медицинская помощь.
14. Неотложные состояния при заболеваниях дыхательной системы.
15. Неотложные состояния при заболеваниях эндокринной системы.
16. Характеристика кровотечений, методы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при наружных кровотечениях.
17. Способы временной остановки кровотечения. Характеристика артериального и венозного кровотечения.
18. Причины и признаки возникновения аллергических реакций. Первая помощь.
19. Передозировка и отравления лекарственными веществами и препаратами бытовой химии.
20. Первая медицинская помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.
21. Десмургия: правила наложения повязки, функции повязки.
22. Признаки раны и ее обработка.
23. Осложнения ран и меры их профилактики.
24. Оказание первой медицинской помощи при открытых переломах.
25. Транспортная иммобилизация при травмах черепа, туловища и конечностей.
26. Способы иммобилизации и правила транспортировки раненых.
27. Характеристика терминальных состояний.
28. Оказание первой помощи при тепловом и солнечном ударах, при ожогах.

Составитель программы: Мищенко Ирина Александровна

Программа рассмотрена:

на заседании кафедры (протокол от «20» сентября 2023 г. № 2)

Зав. кафедрой

 И.А. Мищенко

на ученом совете института (от «22» сентября 2023 г. протокол № 2)

Председатель ученого совета

 А.В. Чеботарев

Рецензент:



С.А. Шинкарев, главный врач ГУЗ ЛООД

Рецензент:

В.Б. Шкляров, к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин ЛГПУ имени П.П. Семенова – Тян-Шанского

Согласовано:

Проректор

по образовательной деятельности



А.А. Комков

Директор НОЦ



О.И. Гаммершмидт