АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю
Ректор АНО ДПО
«Центральный многопрофильный институт»
А.Х. Тамбиев
10.01.2021 г.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации
(по специальности Педагогика)

Адаптивная физическая культура с методикой оказания первой медицинской помощи

Курс повышения квалификации
108 часов

Москва 2021

Содержание программы

Цель: формирование систематизированных медицинских знаний в области адаптивной Физической культуры и спорта
Категория слушателей: педагоги по адаптивной физической культуре
Срок обучения: 108 часов.
В результате изучения дисциплины слушатель должен
Знать**:**
1. Историю и организационную структуру работы по физической культуре и спорту в России.
2. Принципы и методы отечественной системы физического воспитания с различными контингентами населения. Их роль и место в общей системе физической культуры.
3. Методы и средства проведения оздоровительной работы в области ФКиС.
4. Основы организации и проведения оздоровительной работы с различными группами населения
5. Закономерности возрастно-половых особенностей развития основных физических качеств и двигательных навыков занимающихся Ф Ки С.
6. Морфофункциональные особенности организма человека и их применения при физической нагрузке различной интенсивности и направленности.
7. Закономерности развития отдельных систем организма человека в процессе физической тренировки.
8. Медико-биологические аспекты спортивной тренировки.
9. Методику использования средств ФК и С для повышения умственной работоспособности и успеваемости. 1
10. Специфику травматизма и заболеваний у занимающихся ФКиС.
11. Основы врачебного контроля в процессе физического воспитания
12. Средства и методы восстановления после напряженной умственных и физических нагрузок
13. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере ФКиС.
14. Методы и приемы агитационно-пропагандистской работы по вовлечению населения занятиями ФКиС.
5. Специальную терминологию.
16. Основные аспекты социальной роли ФКиС.
17. Роль физической культуры в научной организации труда.
18. Мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как к неотъемлемой части повседневной жизни.
19. Роль физической культуры в оздоровлении и развитии человека.
20. Основы физической культуры и здорового образа жизни
Уметь:
1. Объяснять пациентам необходимость и значение ФК.
2. Назначать правильный двигательный режим каждому пациенту.
3. Правильно рекомендовать применение средств ФК в зависимости от состояния здоровья, физической подготовленности, профессии и психоэмоционального состояния пациента.
4. Правильно построить оздоровительно-тренировочный процесс с учетом состояния здоровья и профессиональной деятельности пациента.
5. Постоянно поддерживать своё физическое состояние и функциональные возможности на данном уровне.
6. Оценить физическое состояние.
7. Использовать методы развития и контроля основных физических качест
8. Составлять комплексы утренней гигиенической, корректирующей и производственной гимнастик.

9. Применять знания по профессионально - прикладной физической подготовке (ППФП), инструкторские и судейские навыки при проведении оздоровительной работы по месту своей профессиональной деятельности.
10. Использовать приобретенные двигательные навыки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
11. Применять нетрадиционные и вспомогательныесредства и методыфизического воспитания для собственного оздоровления организма.
Владеть:
1. Методами развития и контроля основных физических качеств.
2. Нетрадиционными и вспомогательными средствамии методами физического воспитания. 3 . Приёмами массажа и самомассажа.
4. Методами оценки физического и функционального состояний.
5. Методами оперативного контроля за функциональным состоянием на занятиях по физической культуре.

Учебный план

программы повышения квалификации

«Адаптивна физическая культура с методикой оказания первой медицинской помощи ».

Цель: формирование систематизированных медицинских знаний в области адаптивной Физической культуры и спорта

Категория слушателей: педагоги по адаптивной физической культуре

Срок обучения: 108 часов.

Форма обучения: очно-заочная, с применением дистанционных технологий, без отрыва от производства

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Лекции	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	6	3	3	**экзамен**
2	Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	10	6	4	**экзамен**
3	Физиология человека и физкультурно-спортивной деятельности	10	6	4	**экзамен**
4	Биохимия человека и двигательного действия	10	6	4	**экзамен**
5	Теория и практика специальной педагогики и инклюзивного образования	8	4	4	**экзамен**
6	Теория адаптивной физической культуры	10	5	5	**экзамен**
7	Современные методы и технологии адаптивной физической культуры для детей школьного возраста с ОВЗ	10	6	4	**экзамен**
8	Адаптивная физическая культура для лиц пожилого и старшего возраста с ОВЗ	8	4	4	**экзамен**
9	Основы и способы оказания первой медицинской помощи	10	6	4	**экзамен**
10	Врачебно-педагогический контроль в АФК. Противопоказания для занятий АФК	20	10	10	**экзамен**
11	Методологические основы адаптивной физической культуры	4	2	2	**экзамен**
	Итоговая аттестация	**2**		**2**	**Тестовый контроль.**
	ИТОГО:	**108**	**58**	**50**	

4. Материально–технические условия реализации программы (ДПО и ЭО).

Обучение проводится с применением системы дистанционного обучения, которая предоставляет неограниченный доступ к электронной информационно – образовательной среде, электронной библиотеке образовательного учреждения из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».
Электронная информационно–образовательная среда обеспечивает:
-доступ к учебным программам, модулям, издания электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения дополнительной профессиональной программы;
-проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, дистанционных образовательных технологий;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;
- взаимодействие между участниками образовательного процесса, посредством сети «Интернет».
- идентификация личности при подтверждении результатов обучения осуществляется с помощью программы дистанционного образования института, которая предусматривает регистрацию обучающегося, а так же персонифицированный учет данных об итоговой аттестации;

5. Учебно – методическое обеспечение программы

1. Авдеева, Т. Г. Введение в детскую спортивную медицину / Т. Г. Авдеева, Л. В. Виноградова. М. : ГЭОТАР Медиа, 2009. – 176 с.
2. Быковская, Т. Ю. Виды реабилитации : физиотерапия, лечебная физкультура, массаж : учебн.пособие под общ.ред. Б. В. Кабарухина / Т. Ю Быковская. –Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 557с.Епифанов, В. А. Восстановительная медицина / В. А. Епифанов. – М., 2007. –592 с.
3. Сазонова, Е. А. Психофизические методы коррекции и профилактики функциональных возрастных нарушений : учеб.-метод. пособие / Е. А. Сазонова, А. В. Тен, Н. А. Шабаршова ; под общ. ред. Е. А. Сазоновой ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2013. – 56 с.
4. Усанова, А. А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины : учебное пособие / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 253 с.

Дополнительная литература:

1. Александров, В. В. Основы восстановительной медицины и физиотерапии : учеб. пособие / В. В. Александров, А. И. Алгазин. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 144 с.
2. Бузунов, А. Ф. Формирование соматическихпоследствий адаптационного синдрома. Цена цивилизации / А. Ф. Бузунов. – М. : Практическая медицина, 2010. – 352 с.
1. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М. : ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
4. Королева, М. Легкий путь к стройности / М. Королева. – М. : АСТ; СПб. : Астрель-СПб., 2012. – 190 с.
5. Перемазова, Р. Г. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока : метод. рекомендации / Р. Г. Перемазова, Е. А. Сазонова, Л. В. Воргова; УралГУФК. –

Челябинск : Уральская академия, 2014. – 39 с.
6. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб., Питер, 2013. – 80 с.
20
7. Реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / под ред. И. Н. Макаровой. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 304 с.
8. Сназин, В. Я. Лечебная физическая культура при болях в спине и суставах / В. Я. Сназин. – Агентство «Социальный проект», 2012. – 268 с.
9. Соколова, Н. Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре / Н. Г. Соколова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 447 с.
10. Тихонова, В. И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод.пособие / В. И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. – 132 с.
11. Хван, Ю. Е. Программа самовосстановления организма – Ю. Е. Хван. – СПб. : Питер, 2010. – 224 с.
12. Хрущев, С .В. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания : учеб. Пособие / С. В. Хрущев, О. И. Симонова. – М. : Академия, 2006. – 304 с.
Другие информационные ресурсы:
1. http: // elibrary.uralgufk.ac.ru / электронный каталог библиотеки УралГУФК
2. Электронные медицинские книги. – Режим доступа : http: // www.sportmedicine.ru/books.php
3. http: // www.sportmedicine.ru/ – сайт по спортивной медицине и реабилитации
4. http://www.rehabrus.ru/ – сайт Союз реабилитологов России
5.. https://www.rosminzdrav.ru/ – Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации

6. Оценка качества освоения программы.

Оценка качества освоения программы осуществляется аттестационной комиссией в виде онлайн тестирования на основе пятибалльной системы оценок по основным разделам программы.
Слушатель считается аттестованным, если имеет положительные оценки (3,4 или 5) по всем разделам программы, выносимым на экзамен.

7. Итоговая аттестация

По итогам освоения образовательной программы проводится итоговая аттестация в форме итогового тестирования.

8. Оценочные материалы

Критерии оценивания
Оценка «отлично» выставляется слушателю в случае 90-100% правильных ответов теста.
Оценка «хорошо» выставляется слушателю в случае, 80-89% правильных ответов теста.
Оценка «удовлетворительно» выставляется слушателю в случае 65-79% правильных ответов теста.

Примерные тестовые вопросы для итогового тестирования

1. В содержание какой подготовки спортсмена входит совокупность разнообразных знаний, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности?

- физическая подготовка
- теоретическая подготовка
- психологическая подготовка

2. К основным формам спортивной подготовки относятся…

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, тренировочные сборы, реабилитационные мероприятия, выполнение санитарно-гигиенических требований, приобщение к искусству и другим видам деятельности
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия
- показательные выступления, выездные концерты, тренировочные сборы; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль

3. Какой вид адаптивного спорта основан на управлении поведением животных?

- конный спорт
- парусный спорт
- велосипедный спорт

4. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия состоит из….

- построения, сообщений задач тренировки, переклички
- опроса, измерения пульса, сообщений задач тренировки
- построения, сообщения задач тренировки, разминки

5. Какое физическое качество развивают упражнения с набивными мячами в различных положениях (вес 2-3 кг); перетягивание каната; бег по песку, по воде, в гору; подтягивание на перекладине; лазание по канату; метания и толкания различного характера?

- гибкость
- выносливость
- силу