



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБУЧЕНИЯ»

УТВЕРЖДЕНО:
Директор АНО ДПО «ТМЦО»
Е. В. Ильина
«11» января 2018 г.



Дополнительная профессиональная образовательная
программа повышения квалификации по циклу
« Адаптивная физическая культура»

	Должность	Фамилия	Под- пись	Дата
Разработал	Преподаватель АНО ДПО «ТМЦО»	Рохматуллин		11.01.2018 г.

Тюмень 2018

Содержание программы

- I. Пояснительная записка
- II. Учебно-тематический план
- III. Календарный учебный график
- IV. Организационно-педагогические условия реализации программы
- V. Планируемые результаты
- VI. Оценочные и методические материалы

I.Пояснительная записка

Цель курса: изучение теоретических основ, методики, истории становления и развития АФК.

Основные задачи курса:

1. изучение научно-практических основ дисциплины;
2. формирование понятийного аппарата («физическая культура», «адаптивная физическая культура», «реабилитация», «адаптивный спорт» и т.п.);
3. изучение закономерностей обучения двигательным действиям и развития физических способностей в АФК;
4. освоение методов педагогического и врачебно-медицинского контроля за занимающимися АФК и адаптивным спортом

Форма обучения: – заочная (очная) с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Срок обучения: 72 часа.

Режим занятий: 6 часов

Категория обучающихся

Применение дистанционных образовательных технологий

Дистанционные образовательные технологии применяются частично.

В учебном процессе с применением использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- обзорные (установочные) лекции;
- самостоятельная работа с материалами
- самостоятельная работа с программами контроля знаний (тестами);

II.Учебно-тематический план

№	Наименование модулей	Всего часов	В том числе		Самостоятельные занятия	Форма контроля
			Лекционные	Практические занятия		
1	Теория и организация адаптивной физической культуры	22	7	2	13	Зачет
2	Частные методики адаптивной физической культуры	23	8	2	13	Зачет
3	Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры	23	8	2	13	Зачет
4	Итоговая аттестация (экзамен)	4		4		Экзамен
	ИТОГО:	72	23	10	39	

III. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с Правилами внутреннего учебного распорядка в автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Тюменский Межрегиональный Центр Обучения» от 11.01.2018г №51.21;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

-приказом Минобрнауки России от 01.07.2013г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»,

- приказом Минобрнауки РФ от 18.04. 2013 г. № 292 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения»,

- Уставом АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр обучения»

Календарный учебный график учитывает в полном объеме заявки организаций, заявления от физических лиц, возрастные особенности обучаемого контингента, и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья в процессе обучения.

Продолжительность обучения в АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр обучения»:

Учебным годом в АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр обучения» считается календарный год с 1 января по 31 декабря.

Режим работы АНО ДПО «Тюменский межрегиональный центр обучения»:

Продолжительность рабочего времени в день- 8 часов

Продолжительность рабочего времени в предпраздничные дни - сокращены на 1 час.

Начало работы в- 9час.00 мин.

Перерыв-с 12-00 до 13-00 час.

Окончание работы в 18-00 час.

Режим рабочего дня преподавателей определяется учебной нагрузкой.

Праздничные и выходные дни- с 1-по 8 января 2018г.,

23-25 февраля 2018г., 8-9 марта 2018 г., 1и 9 мая 2018г., 11-12 июня 2018г., с 3 по 5 ноября 2018 года, 31 декабря 2018г.

Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели 36 часов - 6 дней (понедельник-суббота),

Регламентирование образовательной деятельности на день 6-8 часов.

Учебные занятия организуются в одну смену (при необходимости в 2 смены).

Начало учебных занятий в 9.00 , окончание в 16.15 (с часовым перерывом на обед).

Продолжительность уроков (академический час): 45 мин. Перерыв между уроками-10 мин

Наполняемость групп: не более 20 человек

График организации учебных групп

№	Направлени е обучения	Месяцы/даты											
		январ ь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декаб рь
1	«Адаптивная физическая культура»	По мере комплектации групп											

V. Организационно-педагогические условия реализации программы.

1. Выбор методов обучения для каждого занятия определяется преподавателем в соответствии с составом и уровнем подготовленности слушателей, степенью сложности излагаемого материала.

1. Лекционные занятия проводятся с целью теоретической подготовки слушателей.

Цель лекции - дать систематизированные основы знаний по учебной теме, акцентировав внимание на наиболее сложных вопросах темы занятия. Лекция должна стимулировать активную познавательную деятельность слушателей, способствовать формированию их творческого мышления.

VII. Планируемые результаты

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные понятия (терминологию) АФК;
- средства и методы АФК;
- способы организации занятий физическими упражнениями при различных нарушениях функций организма;
- показания и противопоказания к проведению занятий по АФК;
- закономерности обучения двигательным действиям и развитие физических способностей в АФК.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- практически применять наиболее эффективные методики АФК;
- анализировать индивидуальные программы реабилитации и получать исходные данные физической подготовленности занимающихся;
- комплектовать группы для занятий с учётом основного дефекта и психофизиологического состояния занимающихся;
- планировать, проводить уроки и другие формы физкультурно-спортивной деятельности в специальных учреждениях с учетом особенностей, типичных для данной нозологической группы;
- осуществлять поэтапный педагогический контроль и на его основе коррекцию этого процесса; ориентироваться в специальной литературе при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, курсовых работ;
- проводить отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования занимающихся;

VII. Оценочные и методические материалы.

ФОРМА ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ.

Проверка знаний слушателей включает итоговый контроль.

Итоговый контроль проводится в форме экзамена (теста).

Проверка знаний проводится комиссией, созданной приказом директора обучающей организации.

К экзамену допускаются лица, выполнившие все требования, предусмотренные программой.

ДОКУМЕНТЫ ОБ ОБУЧЕНИИ.

Слушателям, усвоившим все требования программы «Адаптивная физическая культура» и успешно прошедшим проверку знаний, выдается удостоверение утвержденного образца.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Перечень контрольных вопросов для проведения итоговой аттестации по дополнительной профессиональной программе курса повышения квалификации «Адаптивная физическая культура» в объеме 72 учебных часов

1. Что такое спортивное сооружение?

1. помещение для организации тренировочного процесса
2. помещение для проведения соревнований
3. помещение для изучения двигательных действий
4. помещение для организации спортивной деятельности

2. Что такое пешеходная доступность?

1. это расстояние, которое может пройти человек пешком
2. это радиус доступности спортивного сооружения
3. это функция спортивного сооружения для спортивной ходьбы
4. это максимальная величина дистанции спортивной ходьбы на дорожках стадиона

3. Почему освещенность спортивных площадок в различных видах спорта разная?

1. благодаря историческому происхождению вида спорта;
2. в зависимости от деятельности зрительного анализатора спортсмена;
3. освещение устанавливают исходя из особенностей спортивной площадки;
4. освещенность зависит от финансирования тренировочного процесса и соревнований

4. Укажите основные факторы износа спортивных сооружений (2 ответа)

1. экономический;
2. физический;
3. природно-климатический;
4. моральный;
5. материальный;
6. эксплуатационный.

5. Какие функции имеет спортивное сооружение?

1. зрелищная, воспитательная, образовательная
2. учебная, собирательная, соревновательная
3. служебно-административная, оздоровительная, просветительская
4. учебная, учебно-тренировочная, зрелищно-демонстрационная

6. Назовите разновидность бассейна на естественном водоеме

1. бассейн с проточной водой
2. бассейн с застоявшейся водой
3. бассейн с испорченной водой
4. бассейн – «плотина»

7. Вентиляция спортивных сооружений подразделяется на:

1. приточную, вытяжную
2. затяжную, отталкивающую, засасывающую
3. приточно-вытяжную, вытяжную, приточную
4. естественную и механическую

8. Определите документ, который не входит в перечень необходимых документов для эксплуатации спортивного сооружения:

1. акт государственной комиссии о приёме сооружения в эксплуатацию;
2. акт технического обследования спортивного сооружения о пригодности к эксплуатации;
3. инструкция по соблюдению техники безопасности для всех видов служб;
4. инструкция по противопожарной безопасности;
5. инструкция о медицинском обеспечении;
6. должностные инструкции для сотрудников, ответственных за соблюдение правил технической эксплуатации;
7. протоколы служебных совещаний сотрудников спортивного сооружения.

9. Меры по предотвращению износа спортивных сооружений (выберите 4 варианта ответа)

1. Проектирование и строительство спортивных сооружений;
2. Использование в проектных решениях и расчетах стойких и долговечных строительных материалов;
3. Грамотное и своевременное применение и проведение всех видов ремонта спортивных сооружений;
4. Реконструкция спортивных сооружений
5. Бережное отношение со стороны занимающихся;
6. Выделение средств на материально-техническое обеспечение спортивного сооружения.

10. Сколько процентов от общей стоимости теряет спортивное сооружение в год?

1. 5%
2. 1%
3. 3%
4. 4%

11. Назовите все виды ремонта, предусмотренные классификацией СС (2 варианта ответа)

1. капитальный;
2. текущий;
3. лицевой;
4. косметический;
5. полный;
6. низко бюджетный.

12. Перечислите вида спорта для инвалидов, не требующие изменения основных параметров сооружений общего пользования.

13. Дайте классификацию средств и приспособлений для физкультурной работы с инвалидами.

14. Дайте классификацию тренажеров, используемых в восстановлений двигательных функций.

15. Какой тип сооружений получил наибольшее распространение в мировой практике строительства для инвалидов:

1. лечебно-реабилитационные;
2. спортивные, для соревнований и учебно-тренировочной работы;

3. смешанные, для спортивных и физкультурно-оздоровительных занятий;
4. досуговые и физкультурно-оздоровительные (самостоятельные, а также в составе культурно-спортивного или иного центра).;

16. Какова минимальная ширина дверного проема для инвалидов-колясочников:

1. 0,7 м;
2. 0,8 м;
3. 0,9 м;
4. 1,2 м.

17. Какова минимальная величина порога для инвалидов-колясочников:

1. 0,5 см;
2. 2,5 см;
3. 3,5 см;
4. 4,5 см.

18. Какова минимальная ширину коридора для инвалидов-колясочников при одностороннем движении:

1. 1,5 м;
2. 1 м;
3. 1,8 м;
4. 1,2 м.

19. Угол наклона пандуса должна быть:

1. 10-15°;
2. 25-30°;
3. 30-40°;
4. 45°.

20. На каком этаже должны находиться помещения необходимые для инвалидов-колясочников:

1. на цокольном;
2. только на первом;
3. на первом и цокольном;
4. на любом.

21. Какова рекомендуемая высота разметки на стенах:

1. 0,8 м;
2. 0,9-1 м;
3. 1,2 -1,6 м;
4. 1,7 - 2 м.

22. Световые маяки – это:

1. небольшие светофоры или сигнальные светильники с цветными фильтрами, излучающие импульсы света небольшой яркости;
2. небольшие светофоры или сигнальные светильники с цветными фильтрами, излучающие импульсы света большой яркости;
3. акустические устройства;
4. тактильные информирующие поверхности.

23. Шумовые индикаторы – это:

1. небольшие светофоры или сигнальные светильники с цветными фильтрами, излучающие импульсы света небольшой яркости;
2. небольшие светофоры или сигнальные светильники с цветными фильтрами, излучающие импульсы света большой яркости;
3. акустические устройства;
4. тактильные информирующие поверхности.

24. Оптимальна высота размещения тактильной информации в зоне путей движения должна быть на высоте:

1. 0,8 м;
2. 0,9-1 м;
3. 1,2 -1,6 м;
4. 1,7 - 2 м.

25. Расстояние между стеной и поручнями, в том числе поручнями перил, должно быть:

1. не менее 5 см;
2. 3 – 4 см;
3. 1 – 2 см;
4. 0 см.

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ:

1. Доступ к пользованию электронной-библиотечной системы IPR BOOKS.
2. Презентации по АФК

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
2. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
3. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
4. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
5. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
6. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
7. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108
8. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.
9. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2006. - № 11. - С. 76-78

10. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2007. - 120 с.
11. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
12. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.