**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ростовской области**

**«Шахтинский педагогический колледж»**

**(ГБПОУ РО «ШПК»)**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПредседатель методического совета ГБПОУ РО «ШПК» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В.Лозовая«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 | УТВЕРЖДАЮДиректор ГБПОУ РО «ШПК»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Богачева«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 |

**Дополнительная профессиональная программа**

**повышения квалификации**

**«Адаптивная физическая культура для лиц с ОВЗ»**

г.Шахты

2021

**Дополнительная профессиональная программа**

**повышения квалификации**

**«Адаптивная физическая культура для лиц с ОВЗ»**

1. **Цели реализации программы**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации направлена на совершенствование и получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации, по компетенции «Физическое воспитание».

1. **Требования к результатам обучения. Планируемые результаты обучения**

**2.1. Характеристика нового вида профессиональной деятельности, трудовых функций и уровней квалификации**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный Закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 101-Р);

- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 3 декабря 2012 г. № 1006н «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры";

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51- 263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года № МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья", разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ "Научный центр здоровья детей" РАМН;

К освоению программы допускаются лица, имеющие высшее образование или среднее профессиональное образование.

 Медицинские ограничения регламентированы Перечнем медицинских противопоказаний Минздрава России.

**2.2 Требования к результатам освоения программы**

В результате освоения программы слушатель должен

***знать:***

- технику безопасности при работе в спортивном зале и правила СанПин;

- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по адаптивной физической культуре для лиц с ОВЗ и специальной подготовке;

- роль и место адаптивной физической культуре для лиц с ОВЗ, физического совершенствования личности и общества;

- предмет и программы, формы и методы обучения;

- современные методы, технологии обучения и диагностики;

- компьютерные средства обучения (интерактивная доска);

- возможности программ Microsoft Office, SMART notebook, SMART table;

- методику разработки и проведения занятий с подгруппой детей;

- профессиональную терминологию;

- способы и формы общения с детьми;

- этические нормы.

***уметь:***

- планировать, организовывать и проводить совместную деятельность с детьми в соответствии с правилами техники безопасности и правилами СанПин с учетом компетенций по адаптивной физической культуре;

- использовать адекватные двигательные тесты для объективной оценки физической подготовленности в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

- использовать простейшие формы обучения двигательным действиям: по показу, по рассказу, поточным способом.

- объективно оценивать знания учеников, используя разные формы и методы контроля.

- разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы развития с учетом личностных и возрастных особенностей учащихся

- осуществлять выбор методов и технологий обучения, и диагностики, адекватных поставленной цели.);

-владение профессиональной терминологией с учетом компетенций по адаптивной физической культуре;

- коммуницировать с разными субъектами образовательного процесса.

1. **Содержание программы**

Категория слушателей: Слушатели, имеющие среднее профессиональное образование, и высшее образование.

Трудоемкость обучения: 72 часа

Форма обучения: очная

* 1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей | Всего, ак.час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практ. занятия | промеж. и итог.контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | Модуль 1. Требования охраны труда и техники безопасности | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 2 | Модуль 2. Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры | 8 | 6 | 2 |  |  |
| 3. | Модуль 3. Методика обучения предмету «Адаптивная физическая культура для лиц с ОВЗ» | 10 | 6 | 4 |  |  |
| 4. | Модуль 4. Теоретические и прикладные аспекты методической работы по адаптивной физической культуре | 18 | 10 | 8 |  |  |
| 5. | Модуль 5. Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры | 16 | 4 | 12 |  |  |
| 6. | Модуль 6. Основы врачебного контроля, адаптивной физической культуры и массажа. | 14 | 8 | 4 |  |  |
|  | Итоговая аттестация | 2 |  |  |  |  |
|  | ИТОГО: | 72 |  |  |  |  |

**3.2 Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование модулей | Всего, ак.час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | практ. занятия | промеж. и итог.контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. | **Модуль 1. Требования охраны труда и техники безопасности** | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 1.1 | Требования охраны труда и техники безопасности | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 1.2 | Специфичные требования охраны труда, техники безопасности  | 2 | 1 | 1 |  |  |
| 2 | **Модуль 2.** **Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры** | 8 | 6 | 2 |  |  |
| 2.1 | Основные понятия и термины адаптивной физической культуры | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.2 | Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни» | 2 | 2 |  |  |  |
| 2.3 | Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, се роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 3 | **Модуль 3.** **Методика обучения предмету «Адаптивная физическая культура для лиц с ОВЗ»** | 10 | 6 | 4 |  |  |
| 3.1 | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре для лиц ОВЗ | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 3.2 | Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте. Адаптивная двигательная рекреация для детей и взрослых | 2 | 2 |  |  |  |
| 3.3 | Современные методы, приемы и технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте. Организация и проведение соревнований среди лиц с ОВЗ | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 4. | **Модуль 4. Теоретические и прикладные аспекты методической работы по адаптивной физической культуре**  | 18 | 10 | 8 |  |  |
| 4.1 | Организация и материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта | 2 | 2 |  |  |  |
| 4.2. | Основы дыхания при выполнении физических упражнений  | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 4.3 |  Особенности проведения занятий с обучающимися с патологией органов опоры и движения. | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 4.4 | Особенности проведения занятий со слепыми и слабовидящими обучающихся. | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 4.5 | Особенности проведения занятий с глухими и слабослышащимиобучающимися. | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 5 | **Модуль 5. Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры** | 16 | 4 | 12 |  |  |
| 5.1 | Развитие гибкости | 2 |  | 2 |  |  |
| 5.2 | Развитие координационных способностей | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 5.3 | Коррекционно-развивающие игры. Спортивные игры | 2 |  | 2 |  |  |
| 5.4 | Легкая атлетика | 2 |  | 2 |  |  |
| 5.5 | Плавание | 2 |  | 2 |  |  |
| 5.6 | Новые виды физкультурно- спортивной деятельности | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 6 | **Модуль 6. Основы врачебного контроля, адаптивной физической культуры и массажа.** | 14 | 8 | 4 |  |  |
| 6.1 | Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления  | 2 | 2 |  |  |  |
| 6.2 | Адаптивная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 6.3 | Основы массажа. Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития массажа.  | 4 | 2 | 2 |  |  |
| 6.4 | Показания и противопоказания к назначению массажа.  | 4 | 2 | 2 |  |  |
|  | **Итоговая аттестация** | 2 |  |  |  |  |
|  | ИТОГО | 72 |  |  |  |  |

* 1. **Учебная программа**

**МОДУЛЬ 1. Требования охраны труда и техники безопасности**

**Тема 1.1. Требования охраны труда и техники безопасности**

Трудовое законодательство. Основные понятия в области охраны труда. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**Практическое занятие.**

1. Составьте глоссарий по изученной теме (не менее 25 определений).

2. Составьте список нормативно - правовых актов по техника безопасности на занятиях адаптивной физической культуры.

**Тема 1.2. Специфичные требования охраны труда, техники безопасности**

Охрана труда и меры безопасности на уроках физической культуры. Инструкция по охране труда и меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках. Инструкция по охране труда и меры безопасности при занятиях в спортивном зале.

**Практическое занятие.**

1. Составьте глоссарий по изученной теме (не менее 25 определений).
2. Составьте презентацию по инструкции по техника безопасности на занятиях адаптивной физической культуры.

**Модуль 2.** [**Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры**](https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-415972#page/8)

**Тема 2.1.** [**Основные понятия и термины адаптивной физической культуры**](https://urait.ru/viewer/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-415972#page/9)

 Понятие «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культуру». Перечисленные понятия являются очень сложными. многогранными и имеют большое количество различных определений, трактовок.

Наиболее близкие для теории ФК определение культуры:

 - культура - это мера и способ развития человека.

 - культура - это процесс и результат хранения, освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей.

Физическая культура - как часть культуры общества есть деятельность людей по созданию и использованию материальных и духовных ценностей для физического совершенствования человека.

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

 **Тема 2.2. Определения «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»**

Термин «реабилитация» происходит от латинского *«ability»*— спо­собность, *«rehabilitatio»*- восстановление способности. Изменения в жизни общества нашей страны, произошедшие в по­следнее десятилетие, характеризуются усилением внимания к пробле­мам реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, осозна­нием реабилитации инвалидов в России как важной государственной задачи.

Социальная интеграция представляет собой двусторонний процесс взаимного сближения, встречного движения двух социальных субъектов, в нашем случае — лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, стремящихся к включению в общество нормально развивающихся людей, и самих этих людей, которые должны создать благоприятные условия для такого включения. Таким образом, цель реабилитации инвалидов состоит в обеспечении их способности к реализации образа жизни нормально развивающихся людей.

**Тема 2.3. Предмет, цель, приоритетные задачи адаптивной физической культуры, се роль и место в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов**

Адаптивная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры - максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимально возможной самоактуализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обусловливается компонентом (видом) адаптивной физической культуры, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

**Практическое занятие.**

Подготовьте ответы на вопросы:

1.Роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов

2. Цели задачи адаптивной физической культуры

**Модуль 3**. **Методика обучения предмету «Адаптивная физическая культура для лиц с ОВЗ»**

**Тема 3.1. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре для лиц ОВЗ**

Методы обучения двигательным действиям детей с ОВЗ. Этап углубленного изучения двигательных действий. Этап совершенствования (закрепления навыка выполнения двигательного действия). **Основные принципы и закономерности развития физических способностей лиц с ограниченными возможностями.**

**Практическое занятие.**

Подготовьте ответы на вопросы:

1.Дайте классификацию методов обучения.

2.Средства обучения:

-  физические упражнения;

- корригирующие упражнения;

- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

**Тема 3.2. Основы спортивной тренировки в адаптивном спорте. Адаптивная двигательная рекреация для детей и взрослых**

Особенности развития физической культуры учащихся с ослабленным здоровьем. Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий.Критерии отбора детей с ослабленным здоровьем. Информированность в современных оздоровительных системах и возможности их применения. Физическая активность и спорт среди инвалидов: реальность и перспективы

**Тема 3.3. Современные методы, приемы и технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре и спорте. Организация и проведение соревнований среди лиц с ОВЗ**

Использование современных образовательных технологий на занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Личностно-ориентированное обучение. Игровая технология. Системно - деятельностный подход.

**Практическое занятие.**

Подготовьте ответы на вопросы:

1. Раскройте содержание понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».

2. Дайте определение «педагогической технологии».

3. Каковы особенности разработки и практического применения физкультурно-спортивных технологий для лиц с ограниченными возможностями?

**Модуль 4. Теоретические и прикладные аспекты** **методической работы по адаптивной физической культуре**

**Тема 4.1. Организация и материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры и спорта**

Оснащение спортивных сооружений для проведения спортивно-

оздоровительной работы с инвалидами. Технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя.

**Тема 4.2. Основы дыхания при выполнении физических упражнений по адаптивной физической культуре**

Последовательно выполняйте действия. Виды дыхания. Правильное дыхание во время основного этапа занятий спортом. Что делать, если задыхаемся. Как правильно дышать при физических нагрузках. Дыхание при выполнении физических упражнений.

**Практическое занятие**

1.Составить и выполнить комплекс дыхательных упражнений.

**Тема 4.3. Особенности проведения занятий с обучающимися с патологией органов опоры и движения.**

Типичные нарушения у инвалидов с ДЦП. Нарушение опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве, координации микро и макромоторики. Остеохондроз, мышечная гипотрофия, остеопороз, контрактуры, дисгармоничность физического развития. Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, заболевания внутренних органов. Нарушения зрения, слуха, интеллекта. Низкая работоспособность.

**Практическое занятие**

1.Развитать умения включать простые движения в сложные двигательные координации

2.Подвижные игры

3.Составление комплекса упражнений с гимнастической палкой для профилактики нарушений опорно- двигательного аппарата.

**Тема 4.4. Особенности проведения занятий со слепыми и слабовидящими обучающихся**

Характеристика инвалидов с патологией зрения Нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации и точности движений. Нарушение осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры. Неврозы, болезни органов дыхания, сердечнососудистой системы, обмена веществ. Минимальная мозговая дисфункция, снижение слуха. Быстрая утомляемость.

**Практическое занятие**

1.Формирование мануальных функций

2.Подавление познотонических реакций

3.Гимнастика в сухом бассейне

**Тема 4.5. Особенности проведения занятий с глухими и слабослышащими обучающимися.**

Характеристика инвалидов с нарушением слуха. Нарушение функций вестибулярного аппарата. Задержка моторного и психического развития. Нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения. Нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, пространственно-временной ориентации. Дисгармоничность физического развития, нарушение осанки. Заболевания дыхательной системы, другие соматические расстройства, вегетативные нарушения.

**Практическое занятие**

1.Формирование локомоций

2.Формирование равновесия

3.Упражнения на расслабление и растяжение

**Модуль 5.**  **Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры**

**Тема 5.1. Развитие гибкости**

Педагогические задачи при развитии гибкости. Специальная гибкость. Факторы гибкости.

**Практическое занятие**

1.Составить комплекс упражнений в положении лежа для укрепления мышц спины.

2.Составить комплекс упражнений для формирования и закрепления правильной осанки**.**

3.Составить комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук

4.Составить комплекс упражнений на расслабление

**Тема 5.2. Развитие координационных способностей**

 Когда говорят о координационных способностях человека, то имеют в виду согласованные, целесообразные, координированные движения и способность управлять ими. Структура координационных способностей. Факторы, влияющие на проявление координационных способностей для лиц с ОВЗ.

**Практическое занятие**

1.Составить комплекс упражнений на развития равновесия

2.Составить комплекс упражнений на развитияловкости

3.Развитие мелкой моторики

**Тема 5.3. Коррекционно-развивающие игры**. **Спортивные игры**

**Коррекционные подвижные игры для детей с нарушениями в развитии**

Подвижные игры можно использовать:

- в адаптивном физическом воспитании (на уроках адап­тивной физической культуры);

- в адаптивной двигательной рекреации (игры на переменах);

- в адаптивном спорте (подвижные игры выступают как вспомогательное средство для совершенствования физических качеств);

- в адаптивной двигательной реабилитации (элементы подвижных игр для укрепления мышечно-связочного аппарата).

Подвижная игра - совокупность действий, объединенных сюжетом и единой целью. Основными чертами игр является:

1. Наличие сюжета.

2. Наличие соперничества.

3. Проявление интереса, эмоциональных переживаний.

**Практическое занятие**

1.Классификация подвижных игр.

2.Проведение занятия с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол). Знать правила игры в спортивных играх

**Тема 5.4. Легкая атлетика**

Основные задачи.Методические особенности построения занятий с детьми с ограниченными возможностями. Спортивно-оздоровительный этап. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости.

**Практическое занятие**

1.Составить комплекс упражнений с элементами бега.

2.Составить комплекс упражнений с элементами прыжка.

3.Составить комплекс упражнений с элементами метания.

**Тема 5.5. Плавание**

Требования к проведению занятий. Форма работы. Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура, раздел «Плавание». Индивидуальные игры в бассейне

**Практическое занятие**

1.Составить комплекс дыхательных упражнения**.**

2.Составить комплекс упражнений для мышц ног.

3.Составить комплекс упражнений для укрепления мышц живота

**Тема 5.6. Новые виды физкультурно- спортивной деятельности**

Базовые и новые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ОВЗ.

Фитнес в рекреационной подготовке будущих преподавателей адаптивной физической культуры

**Практическое занятие**

1.Составить комплекс упражнений на фитбольных мячах.

2.Составить комплекс упражнений на степ-платформах.

3.Составить комплекс упражнений с гимнастическими палочками, гантелями, эспандерами.

**Модуль 6. Основы врачебного контроля, адаптивной физической культуры и массажа.**

**Тема 6.1. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления**

Врачебный контроль, его цель и задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Самоконтроль за физической подготовленностью.

Самоконтроль и коррекция содержания методики занятий.

**Практическое занятие**

Подготовьте ответы на вопросы:

1. Врачебный контроль: определение, история, цель, задачи, формы

2. Распределение учащихся на медицинские группы

**Тема 6.2. Адаптивная физическая культура при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата**

Обучение физическим упражнениям при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

**Практическое занятие**

Подготовьте ответы на вопросы:

1. Cимптомы травм опорно-двигательного аппарата

2. Механизмы лечебного действия физическими упражнениями.

3. Составить примерный комплекс упражнений для опорно-двигательного аппарата.

**Тема 6.3. Основы массажа. Понятие о массаже, краткая история возникновения и развития массажа.**

## Массаж в других странах. Виды массажа. Правила проведения массажа. Влияние массажа на организм. Классификация массажа.

## **Практическое занятие**

Подготовьте ответы на вопросы:

1. История массажа

2. Обучения основным приемам массажа

**Тема 6.4. Показания и противопоказания к назначению массажа**

Гигиенические основы проведения массажа. Методика. [Приемы массажа](https://med.wikireading.ru/130084).

**Практическое занятие**

1.Обучения основным приемам массажа

**Итоговая аттестация**

**3.4. Календарный учебный график (порядок освоения модулей)**

|  |  |
| --- | --- |
| Период обучения (дни, недели)\* | Наименование раздела, модуля |
| \* | Модуль 1. Требования охраны труда и техники безопасности |
| \* | Модуль 2. Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры |
| \* | Модуль 3. Методика обучения предмету «Адаптивная физическая культура для лиц с ОВЗ» |
| \* | Модуль 4. Теоретические и прикладные аспекты методической работы по адаптивной физической культуре |
| \* | Модуль 5. Особенности развития физических качеств средствами адаптивной физической культуры |
| \* | Модуль 6. Основы врачебного контроля, адаптивной физической культуры и массажа. |
| \*Точный порядок реализации разделов, модулей (дисциплин) обучения определяется в расписании занятий. |

**4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

**4.1. Материально-технические условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименованиепомещения | Вид занятий | Наименование оборудования,программного обеспечения |
| 1 | 2 | 3 |
| Кабинет теории и методики физического воспитания, кабинет теории и методики дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности, студия физкультурно-оздоровительной деятельности  | Лекции, тестирование, экзамен | Компьютер, МФУ А4 лазерное, столы, стулья, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др. |
| Мастерская физкультурно-оздоровительной деятельности.Спортивный зал.Зал ритмики и хореографии | Лабораторные и практические занятия  | Оборудование и инвентарь спортивного зала: стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно, конь для прыжков и др.),тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола и др. Открытая спортивная площадка: мячи футбольные, сетка для переноса мячей, стартовые флажки красные, палочки эстафетные, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. Обручи, мячи, пипидасторы, кегли с держателями, бубен, медиатека. |
| Лаборатория информатики и информационно-коммуникационных технологий | Практические занятия, тестирование | Компьютер – 10шт., гарнитура – 10 шт, столы, стулья, МФУ А4 лазерное, программное обеспечение (MicrosoftOffice Word 2010; MicrosoftOfficePublisher 2010; MicrosoftOffice PowerPoint 2010; |
| Кабинет теории и методики физического воспитания, кабинет теории и методики дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности, студия физкультурно-оздоровительной деятельности | зачет | мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; Обручи, мячи, пипидасторы, кегли с держателями, бубен, медиатека,стартовые флажки красные , палочки эстафетные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры. |

* 1. **Учебно-методическое обеспечение программы**

**Основная литература:**

1. Торочкова Т.Ю., Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник. – М:. «Академия».-2019

2. Лях В.И. Физичекая культура 1-4 класс: учебник. – М: «Просвещение».- 2017.

3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Учеб. пособие для студ. высших учеб. Заведений. – 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 480 с.

**Дополнительная литература:**

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник.Т.2: / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2019. – 448 с.

2. Мельников А.Ю. Практикум по легкой атлетике для лиц с ограниченными функциональными возможностями / А.Ю. Мельников; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2019. – 116 с.

3. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. Учебных заведений физ. Культ.- Изд. 3-е, перераб., доп. / Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 344 с.

4. Уфимцева Л.П. Психолого-педагогические основы коррекции психофизического развития детей – инвалидов средствами физвоспитания (методическое пособие) / Л.П. Уфимцева, Н.И. Венсловене, Т.М. Гаврилова; Детско-юношеская спортивно-адаптивная школа – Красноярск, 2017. – 58 с.

5. Царик А.В. Паралимпийский спорт: нормативное правовое и методическое регулирование / авт.- сост. А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова. – М.: Советский спорт, 2019. – 1272 с.

6. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Л.В. Шапкова.- М.: Советский спорт, 2019. – 608 с.

**Информационное обеспечение**

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», http://www.infosport.ru

2. Российская Спортивная Энциклопедия, http://www.libsport.ru/

3. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". http://www.teoriya.ru/journals/.

4.Научно методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/

5. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», http://lesgaft-notes.spb.ru/.

**Нормативные документы:**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

# 2. Министерство труда и социальной защиты российской федерации Приказ от 24 декабря 2020 г. N 952н Об утверждении профессионального стандарта "тренер-преподаватель"

* 1. **Кадровые условия реализации программы**

Занятия ведут преподаватели ГБПОУ РО «Шахтинский педагогический колледж», имеющие высшую и первую квалификационные категории.

**5. Оценка качества освоения программы**

Итоговая аттестация проводится в форме зачета, который проводится в устной форме.

**Задания для итоговой аттестации.**

**Перечень вопросов для подготовки к зачету:**

1. Адаптивная физическая культура как социальное явление. Ее место и роль в обществе.

2.Основные и смежные понятия теории адаптивной физической культуры.

3.Задачи адаптивной физической культуры: образовательные, коррекционные, оздоровительные, воспитательные.

4. Общие и специальные принципы адаптивной физической культуры.

5. Организация адаптивной физической культуры в системе образования.

6. Организация адаптивной физической культуры в системе социальной защиты и здравоохранения.

7. Интегративные образовательные программы.

8. Аномалии развития двигательной сферы.

9. Особенности применения средств и методов адаптивной физической культуры в дошкольных учреждениях общего профиля.

10. Общие и специальные задачи адаптивной физической культуры детей с речевой патологией (коррекционные, образовательные, воспитательные, оздоровительные).

11.Построение учебно-воспитательного процесса по адаптивной физической культуры в дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе.

12. Нарушения осанки (кифоз, лордоз, кифолордоз). Подбор упражнений и дозировка нагрузки при нарушениях осанки

13.Особенности построения урока для детей с ортопедическими заболеваниями.

14.Подготовка и проведение Спартакиады для различных категорий инвалидов.

15.Игра как форма активности детей с отклонениями состояния здоровья.

16.Индивидуальные, парные и коллективные игры. Возможности использования сюжетно-ролевых игр у различных категорий инвалидов.

17.Роль педагога в организации и проведении игры

**Методические рекомендации по подготовке к зачету и проведению зачета**

Зачет, является формой итогового контроля знаний и умений студентов по данной дисциплине, полученных на лекциях, и в процессе самостоятельной работы.

В период подготовки к зачету студенты вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка студента к зачету включат в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение обучения;

- непосредственная подготовка в день, предшествующий зачету по темам курса;

- подготовка к ответу на вопросы зачета.

При подготовке к зачету слушателям целесообразно использовать материалы лекций, учебно-методические комплексы, нормативные документы, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносится материал в объеме, предусмотренном рабочей программой учебной дисциплины. Зачет проводится в устной форме.

На подготовку ответа на выбранный вопрос отводится 30 минут. Результат зачета выражается оценками – «зачтено», «не зачтено».

**6. Составители программы**

Ершова А.П. ГБПОУ РО «Шахтинский педагогический колледж», преподаватель.