

Частное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ИНСТИТУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ ДПО «СКИДО»
А. М. Навныкин
«22» 05 2020 г.
Приказ № 348/0

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
«Организация занятий по адаптивной физической культуре для лиц
пожилого возраста»

Объём занятий:

Всего:	-144 час. (4 з.е.)
в. т. ч.: лекций	-30 час. (0,84 з.е.)
самостоятельная работа	- 110 час. (3,05 з.е.)
Итоговая форма контроля: зачет	4 час. (0,11 з.е.)

РАЗРАБОТАНО:
И. Нае (Надеина И.В.)
«22» 05 2020 г.

Ставрополь, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ
 - 1.1. Цель и задачи программы
 - 1.2. Планируемые результаты обучения
 - 1.3. Категория слушателей
 - 1.4. Трудоемкость обучения
 - 1.5. Форма обучения

2. СОДЕЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
 - 2.1. Учебный план программы
 - 2.2. Календарный учебный график
 - 2.3. Рабочая программа раздела, дисциплины (модуля)

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
 - 3.1. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей
 - 3.2. Итоговая аттестация

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
 - 4.1. Кадровое обеспечение программы
 - 4.2. Материально-технические условия реализации программы
 - 4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Цель и задачи программы

Целью реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации является совершенствование профессиональных компетенций в области организационно-методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, вовлеченных в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта.

Задачи:

- совершенствовать знания в области теории и методики адаптивной физической культуры;
- сформировать представление об организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с разными социально-демографическими группами населения;
- совершенствовать знания о современных подходах к организации занятий по адаптивной физической культуре при различных нарушениях функций организма.

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Группа компетенций	Компетенции	Шифр
1	Формирование (ПКФ)	Способности формировать группы для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	ПКФ-1
2	Формирование (ПКФ)	Способности проведения с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации	ПКФ-2

В результате освоения программы слушатель должен:

ЗНАТЬ	<ul style="list-style-type: none"> • Медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы при формировании групп для занятий адаптивной физической культурой • Теория и организация 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 • Правила использования специализированного спортивного инвентаря и оборудования для занятий адаптивной физической культурой • Номенклатура технических средств реабилитации инвалидов • Современные способы организации занятий адаптивной физической культурой при различных типичных нарушениях функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья • Принципы формирования групп инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся адаптивной физической культурой
-------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья
УМЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Взаимодействовать с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их законными представителями с учетом нравственных и деонтологических норм • Выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации, физическом развитии и в формировании их жизненно важных навыков • Формировать группы для занятий адаптивной физической культурой с учетом возраста, уровня физического развития, степени тяжести и структуры нарушений функций организма, состояния сохранных функций • Пользоваться специализированным спортивным инвентарем и оборудованием для занятий адаптивной физической культурой • Разъяснять инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, их законным представителям принципы формирования групп для занятий адаптивной физической культурой
ВЛАДЕТЬ	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка данных физической подготовленности, возрастных особенностей и типичных нарушений функций организма инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья для формирования групп для занятий адаптивной физической культурой • Анализ индивидуальных программ реабилитации или абилитации инвалидов • Собеседование с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, их законными представителями, выявление индивидуальных потребностей в области развития физических и жизненно важных навыков • Проверка отсутствия у инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья медицинских противопоказаний для занятий по программе адаптивной физической культуры • Комплектование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом возрастно-половых особенностей, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и индивидуальных потребностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья • Составление итогового списка зачисленных в группы занятий адаптивной физической культурой • Отбор типовых методик проведения групповых занятий с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья с учетом типичных нарушений функций организма • Проведение разъяснительных бесед с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья, их законными представителями, сопровождающими инвалидов и лиц с

	ограниченными возможностями здоровья по вопросам формирования групп для занятий адаптивной физической культурой
--	---

1.3. Категория слушателей

К освоению дополнительных профессиональных программ повышения квалификации допускаются лица, имеющие высшее образование.

1.4. Трудоемкость обучения

Общая трудоемкость обучения по программе составляет:

144 академических часа, (4 зачетные единицы) из них:

30 академических часов (0,84 зачетные единицы) – аудиторные занятия,

110 академических часов (3,05 зачетная единица) – самостоятельная работа

4 академических часов (0,11 зачетные единицы) – итоговая аттестация

1.5. Форма обучения

Форма обучения: заочная, с применением дистанционных образовательных технологий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план программы

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Общая трудоемкость, час.	Всего ауд., час.	Аудиторные занятия, час			СРС, час.	Форма контроля
				Лекции	Практические, семинарские занятия	Лабораторные работы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Модуль 1. Общая характеристика адаптивная физическая культура								
1.	Тема 1. Адаптивная физическая культура: общая характеристика	6	3	3			3	
2.	Тема 2. Адаптивное физическое воспитание	6	3	3			3	
3.	Тема 3. Адаптивный спорт.	6	3	3			3	
4.	Тема 4. Адаптивная двигательная рекреация	6	3	3			3	
5.	Тема 5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности	6	3	3			3	
6.	Тема 6 Физическая реабилитация	6	3	3			3	
Модуль 2. Организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с разными социально-демографическими группами населения								
7	Тема 7. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста	6	3	3			3	
8.	Тема 8. Оздоровительно-	6	3	3			3	

	рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста							
Модуль 3. Организация занятий по адаптивной физической культуре при различных нарушениях функций организма								
9	Тема 9. Организационно-методические основы реабилитации	6	3	3			3	
10.	Тема 10. Общая характеристика средств физической реабилитации	6	3	3			3	
Модуль 4. Практикум								
11.	Адаптивная гимнастика	8					8	
12.	Аутогенная гимнастика	8					8	
13.	Дыхательная гимнастика	8					8	
14.	Комплекс физических упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарат	8					8	
15.	Комплекс физических упражнений при заболевании органов дыхания	8					8	
16.	Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения	8					8	
17.	Комплекс физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	8					8	
18.	Комплекс физических упражнений при избыточном весе	8					8	
19.	Комплекс физических упражнений при плоскостопии	8					8	
20.	Массаж	8					8	
	Итоговая аттестация: зачет	4					4	Зачет (в форме тестирования)
Итого:		144	30	30			114	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.

Календарный учебный график приведен в Приложение 1.

2.3. Рабочая программа раздела.

Наименование и содержание тем лекций

№	Наименование тем	Часы	Зач.ед.
---	------------------	------	---------

темы			
1.	Тема 1. Адаптивная физическая культура: общая характеристика	3	0,08
2.	Тема 2. Адаптивное физическое воспитание	3	0,08
3.	Тема 3. Адаптивный спорт.	3	0,08
4	Тема 4. Адаптивная двигательная рекреация	3	0,08
5.	Тема 5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности	3	0,08
6.	Тема 6 Физическая реабилитация	3	0,08
7.	Тема 7. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста	3	0,08
8.	Тема 8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста	3	0,08
9.	Тема 9. Организационно-методические основы реабилитации	3	0,08
10.	Тема 10. Общая характеристика средств физической реабилитации	3	0,08
Итого:		30	0,84

Наименование и содержание тем практических (семинарских) занятий данный вид занятий не предусмотрен учебным планом

Наименование и содержание тем лабораторных занятий данный вид занятий не предусмотрен учебным планом

Виды и содержание самостоятельной работы слушателя

№	Наименование тем, их краткое содержание;	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	Трудоемкость, час (зач.ед)
1.	Тема 1. Адаптивная физическая культура: общая характеристика Основные компоненты адаптивной физической культуры. Средства адаптивной физической культуры. Методы адаптивной физической культуры. Формы организации адаптивной физической культуры.	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)
2.	Тема 2. Адаптивное физическое воспитание Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры. Организация адаптивного физического воспитания. Организация адаптивного физического воспитания в системе специального образования. Организация адаптивного физического воспитания в системе массового образования. Отличительные черты адаптивного физического воспитания. Преимущественная направленность содержания	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)

	занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию.			
3.	Тема 3. Адаптивный спорт. Организация адаптивного спорта в России. Отличительные черты адаптивного спорта, конкретизация его целей и задач. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)
4.	Тема 4. Адаптивная двигательная рекреация Организация адаптивной двигательной рекреации. Отличительные черты адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации. Конкретизация функций и принципов адаптивной двигательной рекреации. Общая характеристика средств адаптивной двигательной рекреации. Классификация и систематизация условий проведения занятий по адаптивной двигательной рекреации.	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)
5.	Тема 5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды двигательной активности Организация креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности. Отличительные черты креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация целей и задач креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов адаптивной физической культуры. Конкретизация ведущих функций и принципов креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)

	музыкальных) видов адаптивной физической культуры.			
6.	Тема 6 Физическая реабилитация Организация физической реабилитации.	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)
7.	Тема 7. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц зрелого возраста Возрастные особенности людей зрелого возраста. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц зрелого возраста. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого возраста.	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)
8.	Тема 8. Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста Возрастные особенности людей пожилого возраста. Содержание занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой с лицами пожилого возраста. Методические особенности занятий физической культурой с пожилыми людьми.	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)
9.	Тема 9. Организационно-методические основы реабилитации Понятие о реабилитации. ее задачи, принципы и средства	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)
10.	Тема 10. Общая характеристика средств физической реабилитации Общие основы лечебной физической культуры. Основы физиотерапии. Основы лечебного массажа.	работа с литературой	тестирование	3 (0,08)
11.	Адаптивная гимнастика	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)
12.	Аутогенная гимнастика	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)
13.	Дыхательная гимнастика	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)
14.	Комплекс физических упражнений при заболевании опорно-двигательного аппарат	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)
15.	Комплекс физических упражнений при заболевании органов дыхания	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)
16.	Комплекс физических упражнений при заболеваниях органов пищеварения	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)
17.	Комплекс физических	работа с	тестирование	8 (0,22)

	упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	литературой		
18.	Комплекс физических упражнений при избыточном весе	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)
19.	Комплекс физических упражнений при плоскостопии	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)
20.	Массаж	работа с литературой	тестирование	8 (0,22)

3. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей

Текущий контроль знаний проводится в форме наблюдения за работой обучающихся и контроля их активности на образовательной платформе, проверочного тестирования.

Промежуточный контроль знаний, полученных обучающимися посредством самостоятельного обучения (освоения части образовательной программы), проводится в виде тестирования.

3.2. Оценка уровня знаний, навыков и компетенций слушателей

Итоговая аттестация по Программе должна выявить теоретическую и практическую подготовку специалиста. Слушатель допускается к итоговой аттестации после самостоятельного изучения дисциплин Программы в объеме, предусмотренном для обязательных внеаудиторных занятий.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня компетенций, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения. Итоговая аттестация слушателей осуществляется в форме тестирования, в тесты включены вопросы, отражающие понятия: управление, педагогический менеджмент, принятие управленческих решений, система мотивации персонала, управление качеством образовательной организации.

Итоговое тестирование может включать несколько типов вопросов. Количество вопросов может варьироваться от 20 до 30 в зависимости от формы итоговой контроля знаний по программе в соответствии с учебным планом программы.

Для прохождения тестирования слушателю выделяется 2 минуты на 1 вопрос соответствии с «Положением о дистанционном обучении ЧОУ ДПО «СКИДО»», регулирующим требования к критериям учебного процесса по программе, реализуемым с применением дистанционных образовательных технологий.

Просмотреть предварительно вопросы тестов не представляется возможным. Результаты тестирования представлены в процентах. На основании полученных результатов формируются результаты степени успешности обучения по соответствующей дисциплине:

№	Результаты тестирования в %	Экзамен/Зачет о оценкой	Зачет
1.	0-39	«неудовлетворительно»	не зачтено
2.	40-59	«удовлетворительно»	зачтено
3.	60-79	«хорошо»	зачтено
4.	80-100	«отлично»	зачтено

Типовые задания, необходимые для оценки знаний, умений и навыков слушателей, характеризующих формирование компетенций в процессе освоения программы

1. Выберите правильный ответ: Вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в его

подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

1. Адаптивное физическое воспитание (образование)
2. Адаптивный спорт
3. Адаптивная двигательная рекреация
4. Адаптивная физическая реабилитация

2. Выберите правильный ответ: Компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации.

1. Адаптивное физическое воспитание (образование)
2. Адаптивный спорт
3. Адаптивная двигательная рекреация
4. Адаптивная физическая реабилитация

3. Выберите правильный ответ: Компонент (вид) адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении.

1. Адаптивное физическое воспитание (образование)
2. Адаптивный спорт
3. Адаптивная двигательная рекреация
4. Адаптивная физическая реабилитация

4. Выберите правильный ответ: Компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности).

1. Адаптивное физическое воспитание (образование)
2. Адаптивный спорт
3. Адаптивная двигательная рекреация
4. Адаптивная физическая реабилитация

5. Выберите правильный ответ: Методы направленные на усвоение представлений, понятий, правил, принципов, условий успешного овладения разнообразными двигательными умениями, полноценной техникой движений, развитие физических и психических качеств и способностей, а также опыта их практического применения; создание стимулов, мотивов, ценностей, норм, установок осознанного использования физических упражнений.

1. методы формирования знаний;
2. методы обучения двигательным действиям;
3. методы развития физических качеств и способностей;
4. методы воспитания личности;
5. методы взаимодействия педагога и занимающихся.

6. Выберите правильный ответ: Словесные и наглядные методы тесно связаны с непосредственным выполнением физических упражнений и отражают информационную

сторону обучения. Методами, направленными на формирование двигательных действий, традиционно считаются метод расчлененного и метод целостного обучения.

1. да
2. нет

7. Выберите правильный ответ: Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности инвалидов и лиц с ограниченными возможностями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся.

1. да
2. нет

8. Выберите правильный ответ: Соревнование – функциональное и структурное ядро спорта, без которого он теряет свою сущность, смысл, специфику. Соревновательность, состязательность, стремление к первенству свойственны многим видам человеческой деятельности, отражают свойства личности человека и удовлетворяют его потребность в самоактуализации.

1. да
2. нет

9. Выберите правильные ответы: В адаптивном спорте используют три вида классификации лиц, занимающихся адаптивным спортом (выделите несколько вариантов ответов):

1. медицинская;
2. спортивно-функциональная;
3. гандикапная
4. психолого-педагогическая
5. специально-коррекционная

10. Выберите правильный ответ: К какому типу учреждений адаптивной рекреации относятся: физкультурно-спортивные клубы инвалидов, концентрирующие свою деятельность на проведении занятий физическими упражнениями с целью отдыха, развлечения, интересного проведения досуга и т. п. Это общественные организации, не имеющие бюджетного финансирования, а получающие периодические денежные дотации.

1. учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация является центральным (основным) направлением работы;
2. учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация выступает в качестве дополнительного направления деятельности, а основным является адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, физическая реабилитация и др.

11. Выберите правильный ответ: К какому типу учреждений адаптивной рекреации относятся: специальные (коррекционные) образовательные учреждения для детей, воспитанников с отклонениями в развитии, в которых, помимо уроков адаптивного физического воспитания по утвержденным в установленном порядке программам, предусмотрены физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки или паузы, дополнительные

занятия (в том числе рекреационного характера) во второй половине дня; спортивные праздники и др.; образовательные учреждения дополнительного образования детей в области адаптивной физической культуры; реабилитационные центры, лечебно-профилактические учреждения здравоохранения и социального обеспечения.

1. учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация является центральным (основным) направлением работы;

2. учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация выступает в качестве дополнительного направления деятельности, а основным является адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, физическая реабилитация и др.

12. Выберите правильные ответы: Основными средствами адаптивной двигательной рекреации являются физические упражнения, выполнение которых может вызвать у занимающихся удовольствие. В адаптивной двигательной рекреации могут использоваться самые разнообразные формы и виды двигательной активности (несколько вариантов ответов):

1. двигательные действия;
2. элементы лечебной гимнастики;
3. фрагменты двигательной деятельности, применяемые в экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) видах адаптивной физической культуры;
4. соревновательные виде деятельности
5. массаж

13. Выберите правильные ответы: Самыми главными функциями креативных телесно-ориентированных видов адаптивной физической культуры являются (несколько вариантов ответов):

1. творческая
2. развивающая
3. воспитательная (самовоспитание)
4. личностно-ориентационная
5. психолого-педагогическая
6. коррекционная

14. Выберите правильные ответы: Организацию и проведение занятий ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях системы здравоохранения проводят следующие специалисты (несколько вариантов ответов):

1. врач ЛФК
2. инструктор-методист по ЛФК
3. инструктор по ЛФК
4. эрготерапевт
5. тренер

15. Выберите правильный ответ: К группе людей с ОВЗ относятся лица, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех или отдельных разделов образовательной программы вне специальных условий воспитания и обучения.

1. да
2. нет

16. Выберите правильный ответ: Занятия по адаптивному физическому воспитанию детей 1-го года жизни невозможно отделить от лечебных процедур. Здесь следует говорить о необходимости дополнения конкретного курса лечения, проводящегося с

ребенком, с созданием специально организованных искусственных условий, стимулирующих его двигательную активность.

1. да
2. нет

17. **Выберите правильный ответ:** Пассивные упражнения для туловища и конечностей – это упражнения, выполняемые с помощью методиста или родителя без активного участия самого ребенка. К данной группе упражнений можно отнести упражнения на растягивание, в том числе диагональное перекрещивание конечностей (пассивная миорелаксация), рекомендуемые детям с мышечным гипертонусом.

1. физические упражнения
2. рефлексорные упражнения
3. лечебный массаж

18. **Выберите правильный ответ:** Упражнения, основанные на использовании безусловных врожденных рефлексов (рефлекс Бабинского, Галанта, хватательный, ходьбы, ползания и др.). К примеру, в положении лежа на животе или на спине ребенок ритмично отталкивается ногами от приставленной к подошве ладони (рефлекс ползания).

1. физические упражнения
2. рефлексорные упражнения
3. лечебный массаж

19. **Выберите правильный ответ:** При мышечном гипертонусе используются приемы, направленные на растяжение, расслабление мышечных групп: поглаживание, легкое растирание, мелкая, высокочастотная, непрерывистая вибрация; приемы холистического пальсинга, элементы точечного массажа и др.

1. физические упражнения
2. рефлексорные упражнения
3. лечебный массаж

20. **Выберите правильный ответ:** Методика суть которой заключается в том, что в качестве модельных характеристик для занимающихся используются стандартные нормативы, полученные в результате статистической обработки большого количества эмпирических данных. Действия педагога направлены на то, чтобы в результате работы по развитию и совершенствованию физических качеств и способностей индивидуальные показатели каждого занимающегося укладывались в стандартные нормативы.

1. стандартно-нормативная методика
2. индивидуально-нормативная методика
3. типологически нормативная методика
4. типоспецифическая методика

21. **Выберите правильный ответ:** Суть методики заключается в том, что для каждого занимающегося рассчитываются нормативы выполнения каждого двигательного задания, достижение которых становится целью педагога.

1. стандартно-нормативная методика
2. индивидуально-нормативная методика
3. типологически нормативная методика
4. типоспецифическая методика

22. **Выберите правильный ответ:** Особенность методики заключается в целенаправленном воздействии на наиболее отстающее в данной соматотипической

группе физическое качество. Ориентиром здесь опять же являются нормативы, но педагогическое воздействие подбирается исходя из типологических особенностей соматотипа, к которому относится конкретный занимающийся.

1. стандартно-нормативная методика
2. индивидуально-нормативная методика
3. **типологически нормативная методика**
4. типоспецифическая методика

23. **Выберите правильный ответ:** Эта методика основана на том, что каждому занимающемуся предлагается нагрузка, наиболее соответствующая его соматотипу, т. е. для его врожденных задатков. Благодаря использованию такого подхода удастся задавать высокий уровень нагрузки, поскольку она привычна и приятна для занимающихся.

1. стандартно-нормативная методика
2. индивидуально-нормативная методика
3. типологически нормативная методика
4. **типоспецифическая методика**

24. **Выберите правильный ответ:** Подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными действиями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности (общая техническая подготовка), техникой движений в избранном виде спорта или спортивной дисциплины (специальная).

1. **Техническая подготовка**
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Теоретическая подготовка

25. **Выберите правильный ответ:** Процесс всестороннего развития физических способностей, неспецифичных для избранного спорта, но в определенной мере обуславливающих успех в спортивной деятельности (общая физическая подготовка), а также развития физических способностей, отвечающих специфике избранной спортивной специализации (специальная).

1. Техническая подготовка
2. **Физическая подготовка**
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. Теоретическая подготовка

26. **Выберите правильный ответ:** Подготовка направлена на овладение формами и способами ведения спортивной борьбы в условиях любой соревновательной деятельности (общая тактическая подготовка) и соревнования в избранном виде спорта (специальная).

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. **Тактическая подготовка**
4. Психологическая подготовка
5. Теоретическая подготовка

27. **Выберите правильный ответ:** Подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов психических функций и качеств, необходимых для усиленных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства

(общая психологическая подготовка), а также на формирование психологической готовности к участию в конкретном соревновании (специальная).

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. **Психологическая подготовка**
5. Теоретическая подготовка

28. **Выберите правильный ответ:** Подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности, связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов (Матвеев Л. П., 1991).

1. Техническая подготовка
2. Физическая подготовка
3. Тактическая подготовка
4. Психологическая подготовка
5. **Теоретическая подготовка**

29. **Выберите правильный ответ:** Игровые виды адаптивной двигательной рекреации – наиболее доступные и простые средства этого вида адаптивной физической культуры. Как правило, для их проведения достаточно минимального количества оборудования и спортивного инвентаря, которые в ряде случаев могут быть изготовлены собственными руками.

1. да
2. нет

30. **Выберите правильный ответ:** Танцевальные виды адаптивной двигательной рекреации очень тесно связывают этот вид адаптивной физической культуры с креативными (художественно-музыкальными) видами двигательной активности человека, в которых главная целевая установка состоит в обеспечении у занимающихся возможности для творческой деятельности, самовыражения и самоактуализации.

1. да
2. нет

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Кадровое обеспечение программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «**Организация занятий по адаптивной физической культуре для лиц пожилого возраста**» реализуется педагогическими кадрами, имеющими базовое образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины, ученую степень и опыт деятельности в соответствующей профессиональной области. В процессе обучения преподаватели используют эффективные методики преподавания, предполагающие выполнение слушателями практических заданий и получение теоретических знаний.

Административный персонал – обеспечивает условия для эффективной работы педагогического коллектива, осуществляет контроль и текущую организационную работу

Информационно-технологический персонал - обеспечивает функционирование информационной структуры.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Помещения для проведения учебных занятий

ЧОУ ДПО «СКИДО» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий, научной работы сотрудников и слушателей, позволяющей реализовывать общеобразовательные программы и программы дополнительного профессионального образования.

Помещения для проведения учебных занятий, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Технические средства обучения

Для реализации программы используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;

- реализация заочной формы обучения осуществляется с использованием электронных ресурсов. Учебный материал расположен на образовательной платформе LearnPress с использованием программного обеспечения для реализации дистанционных образовательных технологий.

Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ДПО "СКИДО".

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

4.3.1. Рекомендуемая литература.

4.3.1.1. Основная литература:

1. Чайковская, О. Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / О. Е. Чайковская. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907084-95-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104963.html>

4.3.1.2. Дополнительная литература:

1. Налобина, А. Н. Лечебная физическая культура и массаж в различных сферах частной практики : учебное пособие для СПО / А. Н. Налобина. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 197 с. — ISBN 978-5-4488-0297-3, 978-5-4497-0171-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85497.html>

2. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Л. Б. Никулина, В. И. Храпов, Т. Л. Трушина, И. В. Никулин. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 169 с. — ISBN 978-5-7937-1669-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102488.html>

4.3.3. Интернет-ресурсы:

1. <https://www.iprbookshop.ru>
2. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
3. <http://minstm.gov.ru/> - Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ.
4. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
5. <http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnovset> - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует программе дисциплины «Физическая культура» для высших учебных заведений.
6. <http://sportlaws.infosport.ru> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные,

- экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта. 6. <http://lib.sportedu.ru>- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
7. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - e-library – Научная электронная библиотека
 8. <http://www.edu.ru/modules.php> - Российское образование. Федеральный портал.
 9. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научнометодический журнал Российской Академии Образования.
 10. <http://www.tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму

4.3.6. Программное обеспечение: не предусмотрено

