

**Благотворительный фонд «Семья вместе»**

**«УТВЕРЖДЕНА»  
Советом БФ «Семья вместе»  
(протокол от «21» ноября 2024 г.)**

**Дополнительная профессиональная программа  
повышения квалификации  
«Социальная адаптация и физическое развитие детей с ограниченными  
возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры»**

Москва, 2024 г.

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

- 1.1. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в сфере социальной адаптации, образования и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры.

№ п/п	Компетенции	<b>ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки [49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)]</b>
1.	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<b>ОПК-1.</b>
2.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	<b>ОПК-4.</b>
3.	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	<b>ОПК-10.</b>
4.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<b>ОПК-14.</b>

## 1.2. Планируемые результаты обучения

### 1.2.1. Слушатель должен знать

№ п/п	Знания	ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки [49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)]
1.	средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья	ОПК-1.
2.	методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.
3.	комплексы физических упражнений, физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний детей с ограниченными возможностями здоровья	ОПК-10.

### 1.2.2. Слушатель должен уметь

№ п/п	Умения	ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки [49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)]
1.	организовать и проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке детей с ограниченными возможностями здоровья	ОПК-1.
2.	осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-4.
3.	проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний	ОПК-10.
4.	обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма при проведении занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья	ОПК-14.

### 1.3. Категория слушателей

Тренеры-преподаватели по адаптивной физической культуре и спорту, инструкторы-методисты по адаптивной физической культуре, учителя физической культуры.

*Уровень образования:* высшее образование, среднее профессиональное образование (подтверждается документом государственного или установленного образца).

*Область профессиональной деятельности:*

Реабилитационная деятельность в социальной сфере, физкультурно-спортивная деятельность в социальной сфере, физкультурная деятельность в образовательной сфере, тренерская деятельность в спортивной сфере, преподавание адаптивной физической культуры, работа в спортивных секциях для детей с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальная и групповая консультационная работа по адаптивной физической культуре.

**1.4. Форма обучения:** полностью дистанционное обучение слушателя. Реализация Программы осуществляется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**1.5. Срок обучения:** [36 часов]

**1.6. Режим занятий:** онлайн занятия – 28 часов, самостоятельная работа – 2 часа, промежуточная аттестация – 4 часа, итоговая аттестация – 2 часа.

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Виды учебных занятий		
			Лекции	Самост.	
1	<b>Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры и спорта</b>	4	2	2	
1.1	Тема: Характеристика основных видов адаптивной физической культуры. Роль, функции, принципы адаптивной физической культуры. Средства и методы адаптивной физической культуры. Этика общения с людьми с инвалидностью	2	2		
1.2	Тема: Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры и спорта. Нормативно-правовая база	2		2	
2	<b>Формы, средства и методы социальной адаптации и физического развития в адаптивной физической культуре и спорте</b>	14	12	2	
2.1	Тема: Особенности использования спортивного инвентаря в организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями	2	2		

	здоровья. Техника безопасности при организации занятий				
2.2	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой на развитие внимания у детей с ограниченными возможностями здоровья	2	2		
2.3	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой на развитие коммуникативных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья	2	2		
2.4	Тема: Организация и проведение занятий адаптивной физической культурой в домашних условиях с использованием спортивного инвентаря	2	2		
2.5	Тема: Организация и проведение занятий адаптивной физической культурой в домашних условиях без использования спортивного инвентаря	2	2		
2.6	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивным футболом детей с ограниченными возможностями здоровья	1	1		
2.7	Тема: Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий для детей с ограниченными возможностями здоровья	1	1		
Промежуточный контроль		2		2	Тест № 1
<b>3</b>	<b>Психофизическое развитие детей разных нозологических групп</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	
3.1	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с задержкой психического развития	1	1		
3.2	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с умственной отсталостью	2	2		

3.3	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с синдромом Дауна	1	1		
3.4	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением зрения	2	2		
3.5	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением слуха	2	2		
3.6	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с детским церебральным параличом	2	2		
3.7	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с расстройствами аутистического спектра	2	2		
3.8	Тема: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития	2	2		
Промежуточный контроль		2		2	Тест № 2
<b>Итоговая аттестация:</b>		2		2	Зачет на основании совокупности выполненных работ и результата итогового тестирования
Итого:		36	28	8	

## 2.2. Содержание программы (рабочие программы учебных модулей)

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
1.	Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры и спорта	Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Характеристика основных видов адаптивной физической культуры. Роль, функции, принципы адаптивной физической культуры. Средства и методы адаптивной физической культуры. Этика общения с людьми с

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
			инвалидностью. Видеоряд приемов отработки навыков взаимодействия с людьми с инвалидностью
		Самостоятельная работа № 1 (2 часа)	Самостоятельная работа: Изучение документов государственных органов управления и общественных организаций и документов по теоретико-методическим основам адаптивной физической культуры и спорта
2.	Формы, средства и методы социальной адаптации и физического развития в адаптивной физической культуре и спорте	Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Особенности использования спортивного инвентаря в организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Техника безопасности при организации занятий. Видеоряд практических занятий по отработке умений использования спортивного инвентаря в организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья, тренировки умения страховки при выполнении физических упражнений
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой на развитие внимания у детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведения подвижных игр на развитие внимания у детей с ограниченными возможностями здоровья
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой на развитие коммуникативных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр на развитие коммуникативных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Организация и проведение занятий адаптивной физической культурой в домашних условиях с использованием спортивного инвентаря. Видеоряд практических занятий по использованию спортивного инвентаря при проведении занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья в домашних условиях
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Организация и проведение занятий адаптивной физической культурой в домашних условиях без использования спортивного инвентаря. Видеоряд практических занятий в домашних условиях без использования спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
		Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивным футболом для детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на формирование и развитие у детей с ограниченными возможностями здоровья умений и навыков для игры в адаптивный футбол
		Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации и проведению спортивно-массовых мероприятий для детей с ограниченными возможностями здоровья. Видеоряд проведения спортивных и подвижных игр в спортивно-массовых мероприятиях для детей с ограниченными возможностями здоровья
	Промежуточный контроль	Тест (2 часа)	Тест № 1
3.	Психофизическое развитие детей различных нозологических групп	Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с задержкой психического развития. Особенности психофизического развития детей с задержкой психического развития. Социальная адаптация и физическое развитие детей с задержкой психического развития. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению спортивных и подвижных игр, направленных на формирование адекватной двигательной базы у детей с задержкой психического развития
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с умственной отсталостью. Особенности психофизического развития детей с умственной отсталостью. Социальная адаптация и физическое развитие детей с умственной отсталостью. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению спортивных и подвижных игр, направленных на формирование адекватной двигательной базы у детей с умственной отсталостью
		Лекция с использованием презентационных материалов (1 час)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с синдромом Дауна. Особенности психофизического развития детей с синдромом Дауна. Социальная адаптация и физическое развитие детей с синдромом Дауна. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на формирование двигательной базы у детей с синдромом Дауна

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением зрения. Особенности психофизического развития детей с нарушением зрения. Социальная адаптация и физическое развитие детей с нарушением зрения. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению спортивных и подвижных игр, направленных на формирование адекватной двигательной базы у детей с нарушением зрения
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением слуха. Особенности психофизического развития детей с нарушением слуха. Социальная адаптация и физическое развитие детей с нарушением слуха. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению спортивных и подвижных игр, направленных на формирование адекватной двигательной базы у детей с нарушением слуха
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с детским церебральным параличом. Особенности психофизического развития детей с детским церебральным параличом. Социальная адаптация и физическое развитие детей с детским церебральным параличом. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на формирование двигательной базы у детей с детским церебральным параличом
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с расстройствами аутистического спектра. Особенности психофизического развития детей с расстройствами аутистического спектра. Социальная адаптация, развитие физических и коммуникативных навыков детей с расстройствами аутистического спектра. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений и проведению подвижных игр, направленных на развитие физических и коммуникативных навыков детей с расстройствами аутистического спектра

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Виды учебных занятий	Содержание
		Лекция с использованием презентационных материалов (2 часа)	Лекция: Методические рекомендации по организации занятий адаптивной физической культурой с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Особенности психофизического развития детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков у детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Видеоряд практических занятий по отработке упражнений, направленных на повышение двигательной активности детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития и по обучению использованию полученных навыков в повседневной жизни
	Промежуточный контроль	Тест (2 часа)	Тест № 2
4.	Итоговая аттестация	Зачет в виде теста (2 часа)	Зачет на основании совокупности тестов промежуточного контроля и результатов итогового тестирования

### 2.3. Календарный учебный график

Наименование учебного модуля	1 неделя	2 неделя	3 неделя	Итого по программе
Теоретико-методические основы адаптивной физической культуры и спорта	4			4
Формы, средства и методы социальной адаптации и физического развития в адаптивной физической культуре и спорте	6	8		14
Психофизическое развитие детей разных нозологических групп		8	8	16
Итоговая аттестация			2	2
<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>36</b>

## Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 3.1. Формы аттестации:

#### 3.1.1 Промежуточный контроль

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на основании результатов тестов №№ 1 и 2.

Промежуточное тестирование считается пройденным успешно, если слушатель ответил верно не менее, чем на 50% предложенных вопросов.

#### 3.1.2. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация осуществляется в форме тестирования. Тестирование представляет собой систему кратких заданий, позволяющую проводить процедуру автоматизированного измерения качества достижения целей обучения, уровня знаний и умений обучающихся. Итоговое тестирование осуществляет мониторинг знаний по всему изученному материалу.

Итоговое тестирование проводится в дистанционной форме, ответы на вопросы осуществляются в форме выбора одного или нескольких ответов, так и ответа в свободной форме. Время проведения тестирования составляет 120 минут. Итоговое тестирование считается пройденным успешно, если слушатель ответил верно не менее, чем на 60% предложенных вопросов. Зачет осуществляется на основании совокупности выполненных тестов промежуточного контроля и результатов итогового тестирования. По результатам итоговой аттестации при положительном прохождении тестирования выставляется оценка «зачтено».

## **Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы**

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован Минюстом России 03.02.2015, рег. № 35850)
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

#### **Учебно-методическая литература:**

1. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. — 2-е изд. — Москва: Издательство «Спорт», 2020. — 164 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами, М.: Советский спорт, 2014.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры, Спорт, 2016
4. Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, М.: Советский спорт, 2013.
5. Евсеева О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебн. пособие / О. Э. Евсеева; НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт–Петербург. – СПб.
6. Евсеева О.Э., Картавцева А.И. Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в ДООУ, М.: Советский спорт, 2011.
7. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида // Просвещение. – 2009.
8. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 224 с
9. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно-методическое пособие / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2000. – 592 с.
10. Шапкова Л.В Средства адаптивной физической культуры (методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонением в интеллектуальном развитии). М.: «Советский спорт». 2001, с. 103.

#### **Интернет-ресурсы:**

##### **Электронные ресурсы:**

1. Конституция Российской Федерации ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/)).
2. Конвенция о правах инвалидов ([Конвенция о правах инвалидов — Конвенции и соглашения — Декларации, конвенции, соглашения и другие правовые материалы \(un.org\)](http://www.un.org/ru/development/dhr/publications/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities/)).
3. Федеральный закон от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» ([http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_129200/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_129200/)).
4. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ» (<http://base.garant.ru/70183566/>).

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

При реализации онлайн-занятий программы необходимы персональные компьютеры обучения для работы с презентационными материалами и документами с выходом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», программное обеспечение для проведения видеоконференций, показа презентаций, со стороны слушателей – наличие доступа к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», оснащение оборудованием: веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и / или наушниками.

Функционирующий портал: сайт в сети «Интернет» Благотворительного фонда «Семья вместе» <https://semyavmeste.org/>.