

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Адаптивная физическая культура в геронтологии

Рекомендована решением  
Учебно-методического совета  
«09 февраля 2022», протокол № 3

Утверждаю:  
Директор ИДО  Е.Я. Михайлова

Авторы-разработчики:  
д-р пед. наук, профессор,  
директор Института АФК О.Э. Евсеева;  
канд. пед. наук, доцент,  
профессор каф. теории и методики адаптивной  
физической культуры Е.Б. Ладыгина

Санкт-Петербург  
2022

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «**Адаптивная физическая культура в геронтологии**» направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении основных теоретических знаний и практических умений в области физкультурно-оздоровительной работы с людьми старших возрастных категорий с применением средств адаптивной физической культуры. Поскольку, на сегодняшний день адаптивная физическая культура обладает достаточным арсеналом средств и методов, направленных на противодействие инволюционным процессам и укрепление здоровья, поддержание физической активности и работоспособности, улучшение психоэмоционального состояния и развития познавательных способностей, и, в целом, на продление активного долголетия. Полученные в рамках данной программы знания будут способствовать расширению кругозора обучающихся, их профессиональному самоопределению и формированию мотивации к трудовой деятельности по профессиям, востребованным на рынке труда.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу для разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «**Адаптивная физическая культура в геронтологии**» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года № 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура), № 942, утвержденный 19 сентября 2017г. Минобрнауки России;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный 19 сентября 2017 г. № 946 Минобрнауки России;

– Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный Минтруда России от 02 апреля 2019 г. № 199н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29 апреля 2019 г., регистрационный № 54541);

– Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 апреля 2019 г., регистрационный N 54540);

– Профессиональный стандарт «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере», утвержденный Минтруда России от 18 июня 2020 г., № 352н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 июля 2020 г., регистрационный № 59010).

## **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Реализация программы повышения квалификации «**Адаптивная физическая культура в геронтологии**» направлена на совершенствование и формирование новых компетенций, необходимых для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня специалистов в рамках имеющейся квалификации.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых слушатели, освоившие программу курсов повышения квалификации, могут осуществлять профессиональную деятельность:

- 03 Социальное обслуживание,
- 05 Физическая культура и спорт.

В рамках освоения программы повышения квалификации слушатели могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- профилактический,
- реабилитационный (восстановительный),
- развивающий.

Целью освоения программы является овладение слушателями системой научно-практических знаний, умений и компетенций в сфере физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности. А также обновления теоретических и практических знаний в связи с повышением требований к уровню квалификации и необходимостью освоения современных методов решения профессиональных задач.

Объектами профессиональной деятельности слушателя являются лица пожилого и старшего возраста.

<b>Область профессиональной деятельности</b>	<b>Тип задачи профессиональной деятельности</b>	<b>Задачи профессиональной деятельности</b>	<b>Объекты профессиональной деятельности</b>
03 Социальное обслуживание	Профилактический	Разработка и реализация мероприятий по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, сопутствующих и вторичных отклонений, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека.	Профилактическая деятельность
03 Социальное обслуживание	Реабилитационный (восстановительный)	Разработка и реализация	Реабилитационная (восстановительная)

		комплекса мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.	деятельность
05 Физическая культура и спорт	Реабилитационный (восстановительный)	Разработка и реализация комплекса мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры.	Реабилитационная (восстановительная) деятельность
05 Физическая культура и спорт	Профилактический	Разработка и реализация мероприятий по предупреждению возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, сопутствующих и вторичных отклонений, обусловленных основной причиной, ограничивающей возможности здоровья человека	Профилактическая деятельность

05 Физическая культура и спорт	Развивающий	Разработка и реализация программ развития и совершенствования физических качеств и способностей занимающихся, а также программ развивающего обучения	Развивающая деятельность
--------------------------------	-------------	--	--------------------------

Программа повышения квалификации «**Адаптивная физическая культура в геронтологии**» направлена на решение потребностей рынка труда, анализ опыта профессиональной деятельности специалистов в данной области.

### 1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы

Рекомендуемый исходный образовательный уровень Курсов ориентирован на совершеннолетних студентов, людей, имеющих среднее специальное, профессиональное образование и высшее профессиональное образование.

Наличие указанного образования должно подтверждаться документом государственного или установленного образца.

*Возможные наименования должностей, профессий:*

Тренер  
 Инструктор по спорту  
 Инструктор методист физкультурно-спортивных организаций  
 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре  
 Инструктор по адаптивной физической культуре  
 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре  
 Специалист по социальной реабилитации  
 Ассистент  
 Преподаватель  
 Старший преподаватель  
 Доцент  
 Профессор  
 Заведующий кафедрой

### 1.4 Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы повышения квалификации «**Адаптивная физическая культура в геронтологии**» слушатель должен овладеть следующими профессиональными компетенциями:

**ПК- 1.** Знает закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Способен производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок.

#### 1.4 Планируемые результаты обучения

Компетенция	Трудовые действия	Знания	Умения	Имеет опыт
Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 11 января 2011 г. N 1н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования"				
<p><b>ПК- 1.</b> Знает наиболее типичные болезни и психофизические особенности лиц пожилого и старшего возраста. Способен проводить физкультурно-оздоровительные занятия с лицами пожилого и старшего возраста с применением средств адаптивной физической культуры. Способен формировать рекомендации по физической активности и</p>	<p>Использует средства и методы адаптивной физической культуры в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого и старшего возраста с учетом их индивидуальных особенностей</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определения ключевых понятий и терминов; основные проблемы и психофизические особенности лиц пожилого и старшего возраста; общую характеристику основных средств и методов адаптивной физической культуры и организационно-методические особенности физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого и старшего возраста;</li> <li>- основы врачебно-педагогического контроля и самоконтроля лиц пожилого и старшего возраста;</li> <li>- этику общения с людьми пожилого и старшего возраста</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильно использовать различные средства и методы адаптивной физической культуры в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого и старшего возраста;</li> <li>- проводить врачебно-педагогический контроль лиц пожилого и старшего возраста и формулировать рекомендации по самоконтролю физического состояния;</li> <li>- общаться с людьми пожилого и старшего возраста на основе этических принципов коммуникации с данной возрастной категорией занимающихся</li> </ul>	<p>Имеет опыт–</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применения средств и методов адаптивной физической культуры в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого и старшего возраста;</li> <li>- осуществления врачебно-педагогического контроля лиц пожилого и старшего возраста и формулировки рекомендаций по самоконтролю физического состояния;</li> </ul>

<p>самоконтролю физического состояния лиц пожилого и старшего возраста, соблюдению ими режима труда и отдыха, повышать интерес к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>				<p>- общения с людьми пожилого и старшего возраста на основе этических принципов коммуникации с данной возрастной категорией занимающихся</p>
--	--	--	--	---

## 1.5 Нормативная трудоемкость обучения

Трудоемкость обучения по данной программе 72 часа, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Курсы включают: изучение учебных материалов курса, выполнение практических заданий и самостоятельных работ. Итоговая аттестация - зачет (тестирование) по пройденному материалу (нормативное время – 2 часа).

Общий срок обучения – 14 дней.

## 1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения

К итоговой аттестации допускаются лица, выполнившие требования, предусмотренные курсом обучения по программе повышения квалификации и успешно прошедшие аттестационные испытания, предусмотренные учебным планом.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации **«Адаптивная физическая культура в геронтологии»** и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации – удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Выпускникам, имеющим положительный результат итоговой аттестации при наличии среднего специального или высшего профессионального образования выдается Удостоверение о повышении квалификации установленного образца. Выпускникам, имеющим положительный результат итоговой аттестации и не имеющим среднего специального или высшего профессионального образования выдается Сертификат, подтверждающий обучение на Курсах, и общее количество учебных часов.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации оценку «неудовлетворительно», а также лицам, освоившим часть примерной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из образовательной организации в ходе освоения примерной программы повышения квалификации, выдается справка об обучении или о периоде обучения.

## 1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Образовательная деятельность слушателей по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации **«Адаптивная физическая культура в геронтологии»** предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, деловые игры, тренинги, семинары по обмену опытом, консультации и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом.

Реализация компетентного подхода должна предусматривать использование в образовательной деятельности образовательной организации активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, практикумов, практических тренингов) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Освоение примерной программы завершается итоговой аттестацией в форме квалификационного зачёта (тестирования).

Оценка качества освоения примерной программы проводится в отношении соответствия результатов программы повышения квалификации заявленным целям и планируемыми результатами обучения.

Аудитория для проведения Курсов должна быть просторной, чистой, хорошо проветриваемой. Для проведения практических занятий необходимо, не менее 10



спортивных ковриков и мультимедийная система. В аудитории должны быть установлены перчатки, а рядом необходима санитарно-гигиеническая комната.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Самостоятельная работа	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	6	2	5	2 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию.