

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ**  
**Государственное бюджетное образовательное учреждение города**  
**Москвы дополнительного профессионального образования**  
**(повышения квалификации) специалистов**  
**Городской методический центр**  
**Департамента образования и науки города Москвы**

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. директора ГБОУ ГМЦ ДОНМ**



**Е.В. Кузнецова**

М.П.

« 31 »

2023г.

**Дополнительная профессиональная программа**  
**(повышения квалификации)**

**Особенности преподавания элективного курса**  
**«Физическая реабилитация спортсмена»**

**с инвариантным модулем «Ценности московского образования»**

Направление: проект ДОНМ  
«Спортивный класс в московской школе»

Разработчики:  
Данилина Н. А., старший методист  
Низовцева Л.С., методист  
Губанова Е.А., методист

Москва, 2023

## Раздел 1. «Характеристика программы»

**1.1. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области особенностей преподавания элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена».

### 1.2. Совершенствуемые компетенции

№ п/п	Компетенции	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК – 3
2.	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5

### 1.3. Планируемые результаты обучения

№ п/п	Уметь – знать	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	<p><b>Уметь:</b> разрабатывать диагностические материалы для оценивания достижения запланированных результатов элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена».</p> <p><b>Знать:</b> – особенности содержания модулей элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»; – стратегию разработки диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов</p>	ОПК – 5

	элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»	
2.	<p><b>Уметь:</b> проектировать учебные занятия элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена», ориентированные на организацию совместной и индивидуальной учебной деятельности учащихся.</p> <p><b>Знать:</b> – специфику преподавания элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»; – алгоритм проектирования учебных занятий элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена», ориентированных на организацию совместной и индивидуальной учебной деятельности учащихся</p>	ОПК –3

**1.4. Категория обучающихся:** уровень образования – ВО, область профессиональной деятельности – обучение физической культуре на уровне среднего общего образования.

**1.5. Форма обучения:** заочное с использованием электронного обучения и ДОТ.

**1.6. Режим занятий:** не менее 3 часов в неделю, круглосуточный доступ к образовательной платформе организации при соблюдении установленных сроков обучения.

**1.7. Трудоемкость:** 36 часов.

## здел 2. «Содержание программы»

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы, час.		Формы контроля	Трудоемкость, час.
		Из них			
		Лекции <sup>1</sup>	Практическ ие занятия		
<b>1.</b>	<b>Особенности содержания элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»</b>	<b>6</b>	<b>15</b>		<b>21</b>
1.1.	Общая характеристика элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»	1			1
1.2.	Модуль «Эпидемиология спортивной травмы»	1	3		4
1.3.	Модуль «Организационно- методические основы реабилитации»	1	3		4
1.4.	Модуль «Основы физической реабилитации»	1	3		4
1.5.	Модуль «Особенности реабилитации при отдельных видах травм»	1	3		4
1.6.	Модуль «Восстановление работоспособности спортсменов»	1	3		4
<b>2.</b>	<b>Основные методы, формы и средства преподавания элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»</b>	<b>3</b>	<b>12</b>		<b>15</b>
2.1.	Методы преподавания и особенности их реализации в рамках элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»	3	12	Тест № 1 Проект	15

<sup>1</sup> Лекции – видео, вебинар, презентации

	<b>Итоговая аттестация</b>			Зачет на основании совокупности результатов теста № 1, проекта, выполненных на положительную оценку	
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>	<b>27</b>		<b>36</b>

## 2.2. Календарный учебный график

Наименование раздела, темы	Объем нагрузки, час.	Учебные недели								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общая характеристика элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»	1	Л <sup>2</sup>								
Модуль «Эпидемиология спортивной травмы»	4	Л, ПЗ								
Модуль «Организационно-методические основы реабилитации»	4		Л, ПЗ							
Модуль «Основы физической реабилитации»	4			Л, ПЗ						
Модуль «Особенности реабилитации при отдельных видах травм»	4				Л, ПЗ					
Модуль «Восстановление работоспособности спортсменов»	4					Л, ПЗ				

<sup>2</sup> Л- лекции; ПЗ – практические занятия; Т – тест; П – проект; З – зачет

Методы преподавания и особенности их реализации в рамках элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»	15						Л, Т1,	П	П	П
Итоговая аттестация										3

### 2.3. Рабочая программа

Наименование разделов/модулей, тем	Виды учебных занятий / ученых работ, час.	Содержание
<b>Раздел 1. Особенности содержания элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»</b>		
Тема 1.1. Общая характеристика элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»	<i>Лекция, 1 час</i>	Структура и содержательное наполнение элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»: общая характеристика
Тема 1.2. Модуль «Эпидемиология спортивной травмы»	<i>Лекция, 1 час</i>	Особенности содержания тем модуля «Эпидемиология спортивной травмы»: механизмы возникновения и специфика травм в спорте, классификация спортивных травм. Стратегия и примеры разработки диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по темам модуля «Эпидемиология спортивной травмы»
	<i>Практическое занятие, 3 часа</i>	Систематизация лекционного материала. Подготовка к проекту. Разработка диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по теме модуля «Эпидемиология спортивной травмы» (тема по выбору обучающегося)
Тема 1.3. Модуль «Организационно-методические основы	<i>Лекция, 1 час</i>	Особенности содержания тем модуля «Организационно-методические основы реабилитации»: основные термины и понятия,

реабилитации»		<p>виды и принципы реабилитации, принципы составления реабилитационных программ. Стратегия и примеры разработки диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по темам модуля «Организационно-методические основы реабилитации»</p>
	<p><i>Практическое занятие, 3 часа</i></p>	<p>Систематизация лекционного материала. Подготовка к проекту. Разработка диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по теме модуля «Организационно-методические основы реабилитации» (тема по выбору обучающегося)</p>
Тема 1.4. Модуль «Основы физической реабилитации»	<p><i>Лекция, 1 час</i></p>	<p>Специфика содержания тем модуля «Основы физической реабилитации»: классификация и характеристики методов физической реабилитации, основные принципы лечебной физической культуры, физиотерапии и массажа. Стратегия и примеры разработки диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по темам модуля «Основы физической реабилитации»</p>
	<p><i>Практическое занятие, 3 часа</i></p>	<p>Систематизация лекционного материала. Подготовка к проекту. Разработка диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по теме модуля «Основы физической реабилитации» (тема по выбору обучающегося)</p>
Тема 1.5. Модуль «Особенности реабилитации при отдельных видах травм»	<p><i>Лекция, 1 час</i></p>	<p>Специфика содержания тем модуля «Особенности реабилитации при отдельных видах травм»: особенности реабилитации после повреждения суставов и переломов костей. Стратегия и примеры разработки диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по темам модуля «Особенности реабилитации при отдельных видах травм»</p>
	<p><i>Практическое занятие, 3 часа</i></p>	<p>Систематизация лекционного материала. Подготовка к проекту. Разработка диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по теме модуля «Особенности реабилитации при отдельных видах травм» (тема по выбору обучающегося)</p>

Тема 1.6. Модуль «Восстановление работоспособности спортсменов»	<i>Лекция, 1 час</i>	Специфика содержания тем модуля «Восстановление работоспособности спортсменов»: характеристика педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления работоспособности. Стратегия и примеры разработки диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по темам модуля «Восстановление работоспособности спортсменов»
	<i>Практическое занятие, 3 часа</i>	Систематизация лекционного материала. Подготовка к проекту. Разработка диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по теме модуля «Восстановление работоспособности спортсменов» (тема по выбору обучающегося)
<b>Раздел 2. Основные методы, формы и средства преподавания элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»</b>		
Тема 2.1. Методы преподавания и особенности их реализации в рамках элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена»	<i>Лекция, 3 часа</i>	Классификация основных методов, форм и средств преподавания и особенности их реализации в рамках элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена». Алгоритм и примеры проектирования учебных занятий элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена», ориентированных на организацию совместной и индивидуальной учебной деятельности учащихся
	<i>Практическая работа, 2 часа</i>	Систематизация лекционного материала и подготовка к тестированию. <b>Тест № 1</b>
	<i>Практическое занятие, 10 часов</i>	<b>Проект</b> (с учетом результатов подготовки к данной работе) проектирование учебного занятия по теме элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена», ориентированного на организацию совместной и индивидуальной учебной деятельности учащихся (модуль, тема по выбору обучающегося)
<b>Итоговая аттестация</b>		Зачет на основании совокупности результатов проекта, теста № 1, выполненных на положительную оценку



## Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

### 3.1. Промежуточная аттестация

В качестве текущего контроля программой предусмотрено выполнение теста № 1, состоящего из 8 заданий, и проекта № 1.

#### Тест № 1

##### Варианты заданий:

##### 1. Реабилитация – это:

- комплекс лечебных мероприятий, направленных на восстановление здоровья и трудоспособности больного;
- избранные специально подготовительные и общеподготовительные упражнения;
- способность организма восстанавливаться;
- комплекс спортивных мероприятий, который помогает частично восстановить нарушенные функции организма.

##### 2. На каких принципах базируется лечебная физическая культура?

- На принципах всестороннего воздействия и оздоровительной направленности;
- На принципах отсутствия агрессии и верховенстве силы духа;
- На принципах осознанного присутствия и отказов от канонов;
- На принципах баланса вдоха и выдоха вдобавок к концентрации на ощущениях тела и сознания.

##### 3. Классификация средств восстановления работоспособности:

- педагогические, медико-биологические, психологические;
- физиологические, соматические, социально-культурные;
- релаксационные, поведенческие, эмпирические;
- реабилитационные, физические, педагогические.

**Критерии оценивания:** отметка «зачет» выставляется при правильном выполнении не менее 70% заданий теста.

**Оценивание:** зачет/незачет.

**Проект.** Проектирование учебного занятия по теме элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена», ориентированного на организацию совместной и индивидуальной учебной деятельности учащихся (модуль, тема по выбору обучающегося).

**Требования к работе:**

1. Работа осуществляется на основании алгоритма проектирования учебных занятий элективного курса «Физическая реабилитация спортсмена», ориентированных на организацию совместной и индивидуальной учебной деятельности учащихся.

2. В работе должны быть использованы разработанные в Разделе 1 дидактические материалы для оценивания достижения запланированных результатов по выбранной теме.

**Критерии оценивания:**

1. Все шаги алгоритма выполнены верно и в полном объеме.

2. Все шаги стратегии разработки диагностических материалов для оценивания достижения запланированных результатов по данной теме выбранного модуля выполнены правильно и в полном объеме.

3. Диагностические материалы охватывают весь спектр планируемых результатов учебного занятия.

4. Время, запланированное на каждый этап работы, выбрано с учетом психолого-педагогических особенностей учащихся и обеспечивает достижение запланированных результатов.

5. Содержание и процесс учебного занятия ориентированы на достижение запланированных результатов за счет организации активной групповой и индивидуальной деятельности учащихся.

6. Деятельность учащихся организована с учетом специфики содержания выбранной темы.

7. Запланирована система осуществления постоянной обратной связи относительно успешности освоения материалов занятия учащимися.

8. Запланирована рефлексия и саморефлексия относительно этапов

деятельности по достижению содержательно-критериально заданных результатов.

**Оценивание:** зачет/незачет.

**3.2. Итоговая аттестация:** зачет на основании совокупности результатов проекта, теста № 1, выполненных на положительную оценку.

**Оценивание:** зачет/незачет.

## **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

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

#### **4.1.1. Нормативные документы:**

1. **Об образовании в Российской Федерации:** Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в актуальной редакции).

2. **Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования:** Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 (в актуальной редакции).

3. **Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования:** Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 г. № 115 (в актуальной редакции).

4. **Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»:** Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 (в актуальной редакции).

5. **Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»:** Постановление

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 (в актуальной редакции).

#### **4.1.2. Основная литература:**

1. **Епифанов, В.А.** Лечебная физическая культура. Учебное пособие/ В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 704 с. – ISBN 978-5-9704-5576-0.
2. **Карасева, Т.В.** Лечебная физическая культура при травмах. Учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 140 с. – ISBN 978-5-16-015590-6.
3. **Ли, С.В.** Клиническая диагностика в физической медицине и реабилитации. Разбор клинических случаев/ С.В. Ли, под ред. В.В. Кирьяновой – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. – 232 с. – ISBN 978-5-9704-6903-3.
4. **Налобина, А.Н** Основы физической реабилитации. Учебник/ А.Н. Налобина, Т.Н. Федорова – Саратов : IPR MEDIA, 2019. – 334 с. – ISBN 978-5-4486-0160-6. -
5. **Прокопьев, Н.Я.** Физическая реабилитация при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Учебник/ Н.Я. Прокопьев, С.В. Соловьева, Е.Н. Августа – Москва : КНОРУС, 2021. – 548 с. – ISBN 978-5-406-08389-5.
6. **Серова Н.Б.** Основы физической реабилитации и физиотерапии: учеб. пособие/ Н.Б. Серова. – Москва : ФЛИНТА, 2023. – 224 с. – ISBN 978-5-9765-3238-0.
7. **Федулова, Д.В.** Физическая реабилитация спортсменов после травмы передней крестообразной связки и мениска коленного сустава с применением баланс-тренинга/ Д.В. Федулова, К.А. Бердюгин – Екатеринбург, 2022. – 124 с. – ISBN 978-5-604724-38-5.

#### **4.1.3. Дополнительная литература:**

**Лебедев, В.В.** Технология проектирования, реализации и оценивания современных учебных занятий: системно-деятельностный подход / В.В. Лебедев – Москва : Школьные технологии. – 2023. – №1. – с. 96-104. – URL: <http://wlebedev.ucoz.ru/publ/statja/1> (дата обращения: 30.05.2023).

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

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- компьютерное и мультимедийное оборудование с подключением к сети Интернет;
- отечественная платформа для дистанционного обучения, соответствующая требованиям № 152-ФЗ.

#### **4.3. Кадровые условия реализации программы**

Реализация программы осуществляется педагогическими работниками – методистами ГБОУ ГМЦ ДОНМ, профиль образования которых соответствует данной программе.

## Инвариантный модуль (2 часа)

### «Ценности московского образования»

(для программ повышения квалификации, реализуемых центральными  
городскими учреждениями)

## Раздел 1. «Характеристика программы»

**1.1. Цель реализации модуля:** совершенствование профессиональных компетенций слушателей в области ценностей московского образования

### Совершенствуемые/новые компетенции

№	Компетенции	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (бакалавриат)
		Код компетенции
1.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики	ОПК-1

### 1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать – уметь	Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (бакалавриат)
		Код компетенции
1.	Знать: 1. Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели системы московского образования. 2. Управленческие инструменты как средства достижения целей в системе московского образования. 3. Стратегию ориентации в основных документах, задачах, механизмах, инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей системы московского образования.	ОПК-1

Уметь: Ориентироваться в основных документах, задачах, механизмах, инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей системы московского образования	
--	--

**1.3. Категория обучающихся:** уровень образования – высшее образование, область профессиональной деятельности – основное общее, среднее общее образование.

**1.4. Форма обучения:** заочная с электронным обучением и дистанционными образовательными технологиями.

**1.5. Трудоемкость обучения:** 2 часа.

## Раздел 2. «Содержание программы»

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Внеаудиторные учебные занятия		Форма контроля	Трудоемкость
		Видео лекции/лекции презентации	Практические занятия		
1.1.	Основные документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели системы московского образования	0,5	0,5	Тест № 1.1	1
1.2.	Управленческие инструменты как средства достижения целей системы московского образования	0,5	0,5	Тест № 1.2	1

### 2.2. Рабочая программа

Темы	Виды учебных занятий / учебных работ	Содержание
Тема 1.1. Основные	Видеолекции/ лекции	Государственная программа города Москвы «Развитие образования города («Столичное

документы, задачи и механизмы, определяющие ценности и цели системы московского образования	презентации, 0,5 часа	образование»)). Приоритетные задачи московской системы образования. Основные механизмы повышения эффективности системы образования Москвы (Рейтинг вклада школ в качественное образование, «Надежная школа», аттестационная справка директора и др.). Городские проекты. Результаты системы образования города Москвы. Стратегия ориентации в основных документах, задачах, механизмах, направленных на реализацию ценностей и целей системы московского образования
	Практическая работа, 0,5 часа	Систематизация содержания лекции на основании стратегии ориентации в основных документах, задачах, механизмах, направленных на реализацию ценностей и целей системы московского образования. Тест № 1.1
Тема 1.2. Управленческие инструменты как средства достижения целей системы московского образования	Видеолекции/ лекции презентации, 0,5 часа	Содержание управленческой компетентности сотрудников образовательных организаций города Москвы (управленческие функции и инструменты для их реализации; управленческое решение; техники и приемы командной работы; способы предвидения и предотвращения конфликтных ситуаций). Социальные коммуникации как фактор эффективного взаимодействия всех участников образовательных отношений (принципы, способы передачи информации в ОО; построение грамотного взаимодействия участников образовательных отношений). Стратегия ориентации в основных инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей системы московского образования
	Практическая работа, 0,5 часа	Систематизация содержания лекции на основании стратегии ориентации в основных инструментах, направленных на реализацию ценностей и целей системы московского образования. Тест № 1.2

### Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

**3.1. Промежуточная аттестация** проводится в форме тестирования. «Зачет» выставляется при наличии не менее 60 % верных ответов.

#### Тест № 1.1.



**Пример вопросов тестирования:****1. Цель реализации Государственной программы города Москвы «Столичное образование»:**

А. Создание средствами образования условий для формирования личной успешности жителей города Москвы.

Б. Максимальное удовлетворение запросов жителей города Москвы на образовательные услуги.

В. Развитие государственно-общественного управления в системе образования.

Г. Обеспечение соответствия качества общего образования изменяющимся запросам общества и высоким мировым стандартам.

**2. Основной целью существования рейтинга школ является:**

А. Поиск школ-лидеров для предоставления им повышенного финансирования, с помощью которого они смогут создать и развить свою уникальную атмосферу для предоставления качественного образования и массового развития таланта.

Б. Мотивация каждой школы на работу в интересах каждого ребенка, семьи, города.

В. Осуществление статистического мониторинга состояния образования.

**Тест № 1.2.****Пример вопросов тестирования:****1. Выберите ключевые составляющие личной эффективности?**

А. Результативное достижение личных целей.

Б. Способность человека с меньшими затратами ресурсов (труда, времени) достигать большего результата.

В. Физическое здоровье.

Г. Знания и опыт.

**2. Что является оценкой эффективности исполнения управленческого решения?**

А. Степень достижения цели.

Б. Состав источников финансовых ресурсов.

В. Количество исполнителей решения.

Г. Количество альтернатив.

## **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

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

#### **Интернет-ресурсы:**

Школа Большого города [Электронный ресурс] URL: <https://school.moscow/>  
(дата обращения: 30.05.2023).

#### **Основная литература:**

Электронное учебное пособие «Новые инструменты управления школой», разработанное на основе материалов селекторных совещаний Департамента образования и науки города Москвы по актуальным направлениям развития системы образования. [Электронный ресурс] URL: [https://www.dpomos.ru/selector/?\\_ga=2.161027130.643081009.151670923421196939.94.1506337590](https://www.dpomos.ru/selector/?_ga=2.161027130.643081009.151670923421196939.94.1506337590) (дата обращения: 30.05.2023).

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

Для реализации модуля необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное оборудование (компьютер с выходом в интернет).

#### **Ссылка для доступа к модулю:**

<https://sdo.corp-univer.ru/login/index.php>.