

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ставропольский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	<b>Адаптивная физическая культура в геронтологии</b>
Направление подготовки	49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль	Управление и организация физкультурной и спортивной подготовкой лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов
Форма обучения	заочная
Год начала подготовки	2023
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	-18
лекции	-6
практические занятия	-12
Самостоятельная работа	-86
Промежуточная аттестация	
Зачет 1 семестр	-4

г. Ставрополь, 2023 г.

## 1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины – сформировать систему научно-практических знаний, умений и компетенций в области адаптивной физической культуры в геронтологии, необходимых в профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и уровню высшего образования Магистратура, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 946.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части блока 1. «Дисциплины» ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

-«Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития» (3 семестр);

-«Частные методики адаптивной физической культуры» (3 семестр).

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программ

Профессиональный стандарт 05.002 «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «2» апреля 2019 года № 199н (ТФ – Е/02.7);

Профессиональный стандарт 05.008 «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от «27» апреля 2023 года № 363н (ТФ – С/02.7)

Коды и содержание индикаторов компетенций	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
<b>ПК-1. Корректирует и компенсирует отклонения в состоянии здоровья и ограничения в жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта</b>			
И.пк 1.1 Разрабатывает комплексные мероприятия по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта	1. Анализирует содержание средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для лиц пожилого возраста	1.Применяет комплексные мероприятия коррекции отклонений в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	1. Разработки комплексных мероприятий по адаптивному воспитанию для различных нозологических и возрастных групп
И. пк 1.4 Реализует в практической	1. Анализирует содержание	1.Применяет средства и методы	1. Реализации практической

деятельности комплекс мероприятий по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта	мероприятий по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности для лиц пожилого возраста	адаптивной физической культуры и спорта с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	деятельности по коррекции отклонений в состоянии здоровья для различных нозологических и возрастных групп
ПК-4 Планирует и выполняет прикладные работы теоретического и экспериментального характера в области адаптивной физической культуры и спорта, вносит обоснованные предложения по ее оптимизации.			
ИПК 4.1 Осуществляет оценку эффективности учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту	Формы педагогического анализа учебно-тренировочного занятия при проведении занятий с людьми пожилого и старшего возраста	Осуществляет подбор содержания учебного материала профилактических мероприятий для людей пожилого и старшего возраста с опорой на оставшиеся функции	Оценивает учебно-тренировочное занятие по адаптивной физической культуре и спорту
ИПК 4.2 Осуществляет научно-исследовательскую и проектную деятельность в области разработки новых и оптимизации существующих технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека	Анализирует существующие технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека	Разрабатывает новые и оптимизирует существующие технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека	Осуществляет научно-исследовательскую и проектную деятельность в работе с людьми пожилого и старшего возраста

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с	Самостоятельная работа, в том числе консультации
---------	----------------------------------	--	--

		преподавателем в часах, в том числе					Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия			
1	Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста	2	4					28	
1	Раздел 2. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности формирования знаний	2	4					28	
1	Раздел 3. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	2	4					30	
1	Промежуточная аттестация: зачет							4	
	<b>Итого по дисциплине:</b>	6	12					90	
	<b>Часов 108</b>	<b>Зач.ед. 3</b>			18			90	
	Объем профессиональной практической подготовки (ПП)	<b>0 час/ 0%</b>			<b>0 час/ 0%</b>				
	Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	<b>6 час/ 50%</b>			<b>30 час/ 34,9%</b>				

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
<i>1 семестр</i>		
ИПК1.1 ИПК1.2	Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние адаптивной	Основные цели, задачи и методические особенности адаптивного физического воспитания людей пожилого и старшего возраста. Коррекционно-компенсаторная,

	<p>физической культуры людей пожилого и старшего возраста</p>	<p>профилактическая, образовательная, развивающая и воспитательная функции адаптивного физического воспитания. Специально-методические принципы адаптивного физического воспитания: диагностирования (учета особенностей основного дефекта, его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к использованию физических упражнений, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений), коррекционно-развивающей, компенсаторной и профилактической направленности. Когнитивные способности и навыки общения, необходимые в работе с людьми пожилого и старшего возраста. Отличительные особенности воспитательного процесса людей пожилого и старшего возраста. Социально-психологические особенности занимающихся пожилого и старшего возраста. Средства, методы и методические приемы, способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами пожилого и старшего возраста. Причинные связи возникновения нестандартных ситуаций в процессе образовательной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Особенности физической реабилитации в геронтологии. Общие закономерности проведения занятий. Обеспечение техники безопасности. Факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы, участвующие в процессе прогрессирования основного заболевания или дефекта. Противопоказания для занятий. Основные методы обучения</p>
<p>ИПК1.1 ИПК1.2</p>	<p>Раздел 2. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности формирования знаний</p>	<p>Специально-методические принципы адаптивного физического воспитания людей пожилого и старшего возраста коррекционно-развивающей направленности. Особенности формирования знаний в области физической и адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста. Психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой в пожилом и старшем возрасте. Социальная интеграция. Основные средства и методы педагогического воздействия, способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами пожилого и старшего возраста.</p>

		Особенности текущего, этапного и циклового планирования в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста
ИПК4.1 ИПК4.2	Раздел 3. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	Средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста. Особенности подбора физических упражнений, их дозировки. Двигательный режим в соответствии с возможностями организма занимающихся. Тренажеры и другие технические средства, использование которых возможно на занятиях по адаптивной физической культуре с лицами пожилого и старшего возраста. Медицинский, психологический и педагогический контроль за занимающимися людьми пожилого и старшего возраста. Формирование знаний о различных формах самоконтроля для людей пожилого и старшего возраста. Возрастные и морфофункциональные изменения, характерные для людей пожилого и старшего возраста. Психолого-педагогические особенности. Противопоказания для занятий с людьми пожилого и старшего возраста с учетом заболеваний или отклонений в состоянии здоровья

## 5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
<i>1 семестр</i>					
Раздел 1	Методологические аспекты адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц пожилого и старшего возраста	2	1.Когнитивные способности и навыки общения, необходимые в работе с людьми пожилого и старшего возраста. 2.Отличительные особенности воспитательного процесса людей пожилого и старшего возраста. 3.Социально-психологические особенности занимающихся пожилого и старшего возраста. 4.Средства, методы и методические приемы,	ОФО	

			способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами пожилого и старшего возраста. 5.Причинные связи возникновения нестандартных ситуаций в процессе образовательной деятельности людей пожилого и старшего возраста		
Раздел 2	Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности формирования знаний	2	1.Принципы адаптивного физического воспитания людей пожилого и старшего возраста коррекционно-развивающей направленности. 2.Средства и методы коррекции в адаптивном физическом воспитании. 3.Формирование знаний в области физической и адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста	ОФО	
Раздел 3	Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	2	1.Классификация средств адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста. 2.Роль индивидуального подхода при выборе физической культуры для людей пожилого и старшего возраста. 3.Влияние физической подготовленности людей пожилого и старшего возраста при выборе средств адаптивной физической культуры	ОФО	
	<b>Всего часов</b>	<b>6</b>			

### 5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
<i>1 семестр</i>					
Раздел 1	Тема 1. Методологические аспекты адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц пожилого и старшего возраста	2	1.Перечислить когнитивные способности и навыки общения, необходимые в работе с людьми пожилого и старшего возраста. 2.Назвать отличительные особенности воспитательного процесса людей пожилого и старшего возраста. 3.Социально-психологические особенности занимающихся пожилого и старшего возраста. 3.Средства, методы и методические приемы, способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами пожилого и старшего возраста. 4.Основные причинные связи возникновения нестандартных ситуаций в процессе образовательной деятельности людей пожилого и старшего возраста.	ОФО	
	Тема 2. Отличительные черты методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей людей пожилого и старшего возраста	2	1.Факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания. Патогенетические механизмы, участвующие в процессе прогрессирования	ОФО	ПНП

			основного заболевания или дефекта. 3.Противопоказания для занятий АФК. 4.Основные методы обучения в АФК		
Раздел 2	Тема 3. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности формирования знаний	2	1.Специально-методические принципы адаптивного воспитания людей пожилого и старшего возраста коррекционно-развивающей направленности. 2.Особенности формирования знаний в области физической и адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста	ОФО	
	Тема 4. Социально-психологические особенности занимающихся пожилого и старшего возраста	2	1.Психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой в пожилом и старшем возрасте. 2.Социальная интеграция людей пожилого возраста средствами и методами АФК	ОФО	
Раздел 3	Тема 5. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	2	1.Средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста. 2.Особенности подбора физических упражнений, их дозировки. 3.Двигательный режим в соответствии с возможностями организма занимающихся. 4.Средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста. 5.Охарактеризуйте особенности подбора физических	ОФО	ПНП

			упражнений, их дозировки.		
	Тема 6. Морфофункциональные, возрастные и психолого-педагогические особенности людей пожилого и старшего возраста	2	1.Возрастные и морфофункциональные изменения, характерные для людей пожилого и старшего возраста. 2.Психолого-педагогические особенности. 3.Противопоказания для занятий с людьми пожилого и старшего возраста с учетом заболеваний или отклонений в состоянии здоровья.	ОФО	ПНП
	<b>Всего часов</b>	<b>12</b>			<b>6</b>

### 5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

### 5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся / контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста.	Подготовка к дискуссии	Вопросы для дискуссии	10	И <sub>ПК</sub> 1.1 И <sub>ПК</sub> 1.2
	Написание реферата	Тематика рефератов	18	
Раздел 2. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности формирования знаний	Написание реферата	Тематика рефератов	18	И <sub>ПК</sub> 1.1 И <sub>ПК</sub> 1.2
	Подготовка к дискуссии	Вопросы для дискуссии	10	
Раздел 3. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП)	Индивидуальное задание	16/16	И <sub>ПК</sub> 4.1 И <sub>ПК</sub> 4.2
	Отработка практических навыков (ПНП)	Перечень практических навыков	14/14	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии».
2. Методические рекомендации к семинарским занятиям по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии».
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии».

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ПК -1	И <sub>ПК</sub> 1.1	1	начальный
	И <sub>ПК</sub> 1.2	1	начальный
ПК-4	И <sub>ПК</sub> 4.1	1	начальный
	И <sub>ПК</sub> 4.2	1	начальный

### 7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

**Компетенция ПК-1.** Корректирует и компенсирует отклонения в состоянии здоровья и ограничения в жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта

И<sub>ПК</sub> 1.1 Разрабатывает комплексные мероприятия по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1. Анализирует содержание средств и методов адаптивной физической культуры и спорта для лиц пожилого возраста	1.Анализирует средства и методы адаптивной физической культуры и спорта для лиц пожилого возраста	Участие в дискуссии	Собеседование
Умеет	1.Применяет комплексные мероприятия коррекции отклонений в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	1.Обоснованно применяет комплексные мероприятия коррекции отклонений в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	Участие в дискуссии	Собеседование

Владеет навыком	1. Разработки комплексных мероприятий по адаптивному физическому воспитанию для различных нозологических и возрастных групп	1. Демонстрирует навык в разработке комплексных мероприятий по адаптивному физическому воспитанию для различных нозологических и возрастных групп	Демонстрация практического навыка	Собеседование
-----------------	---	---	-----------------------------------	---------------

И. пк 1.4 Реализует в практической деятельности комплекс мероприятий по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности средствами и методами адаптивной физической культуры и спорта

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1. Анализирует содержание мероприятий по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности для лиц пожилого возраста	1. Анализирует содержание мероприятий по коррекции отклонений в состоянии здоровья, компенсации ограничений жизнедеятельности для лиц пожилого возраста	Участие в дискуссии	Собеседование
Умеет	1. Применяет средства и методы адаптивной физической культуры и спорта с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	1. Обоснованно применяет средства и методы адаптивной физической культуры и спорта с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	Участие в дискуссии	Собеседование
Владеет навыком	1. Реализации практической деятельности по коррекции отклонений в состоянии здоровья для различных нозологических и возрастных групп	1. Демонстрирует навык практической деятельности по коррекции отклонений в состоянии здоровья для различных нозологических и возрастных групп	Демонстрация практического навыка	Демонстрация практического навыка

**Компетенция** ПК-4 Планирует и выполняет прикладные работы теоретического и экспериментального характера в области адаптивной физической культуры и спорта, вносит обоснованные предложения по ее оптимизации.

ИПК 4.1 Осуществляет оценку эффективности учебно-тренировочного процесса по адаптивной физической культуре и спорту

Оцениваемый результат (показатель)	Критерии оценивания	Процедура оценивания
------------------------------------	---------------------	----------------------

			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Формы педагогического анализа учебно-тренировочного занятия при проведении занятий с людьми пожилого и старшего возраста	1.Анализирует формы педагогического анализа учебно-тренировочного занятия при проведении занятий с людьми пожилого и старшего возраста	Участие в дискуссии	Собеседование
Умеет	Осуществляет подбор содержания учебного материала профилактических мероприятий для людей пожилого и старшего возраста с опорой на оставшиеся функции	1.Обоснованно применяет подбор содержания учебного материала профилактических мероприятий для людей пожилого и старшего возраста с опорой на оставшиеся функции	Участие в дискуссии	Собеседование
Владеет	Оценивает учебно-тренировочное занятие по адаптивной физической культуре и спорту	1.Демонстрирует навык оценки учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре и спорту	Демонстрация практического навыка	Демонстрация практического навыка

ИПК 4.2 Осуществляет научно-исследовательскую и проектную деятельность в области разработки новых и оптимизации существующих технологий развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Анализирует существующие технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека	1.Анализирует существующие технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека	Участие в дискуссии	Собеседование
Умеет	Разрабатывает новые и оптимизирует существующие технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека	1.Обоснованно применяет новые и оптимизирует существующие технологии развития оставшихся после болезни или травмы функций организма человека	Демонстрация практического навыка	Демонстрация практического навыка
Владеет	Осуществляет научно-исследовательскую и проектную деятельность в работе с людьми	1.Демонстрирует навык разработки и проведения научно-исследовательской и проектной деятельности в работе с людьми	Демонстрация практического навыка	Демонстрация практического навыка

	пожилого и старшего возраста	пожилого и старшего возраста		
--	---------------------------------	---------------------------------	--	--

### **Описание шкал оценивания**

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

### **Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине - зачет**

<b>Балл</b>	<b>Оценка</b>
от 2,5 до 5,0	«зачтено»
2,4 и менее	«не зачтено»

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачётах отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

#### **Перечень практических навыков**

- 1.Разрабатывать тренировочные программы, с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и оставшихся после болезни или травмы функций организма человека.
- 2.Решение ситуационных задач по применению технических средств на занятиях по адаптивной физической культуре с лицами пожилого и старшего возраста.
- 3.Применение технических средств на занятиях по адаптивной физической культуре с лицами пожилого и старшего возраста.
- 4.Методика применения технических средств на занятиях по адаптивной физической культуре с лицами пожилого и старшего возраста
- 5.Составление мини-проекта: «Обучение двигательным действиям, развитие физических качеств с применением нетрадиционных способов и средств для предупреждения возникновения и прогрессирования вторичных и сопутствующих заболеваний»

#### **Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося:**

- 1.Отличительные черты адаптивной физической культуры людей пожилого возраста.
- 2.Основные цели и задачи адаптивной физической культуры людей пожилого возраста.
- 3.Отличительные черты адаптивного физического воспитания адаптивной физической культуры людей старшего возраста.
4. Основные цели и задачи адаптивного физического воспитания адаптивной физической культуры людей старшего возраста.
- 5.Коррекционно-компенсаторная функция адаптивного физического воспитания адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста.

- 6.Профилактическая функция адаптивного физического воспитания адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
- 7.Образовательная функция адаптивного физического воспитания адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
- 8.Развивающая функция адаптивного физического воспитания адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
- 9.Воспитательная функция адаптивного физического воспитания адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
- 10.Специально-методические принципы адаптивного физического воспитания: диагностирования.
- 11.Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию адаптивной физической культуры людей пожилого возраста.
12. Характеристика содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию адаптивной физической культуры людей старшего возраста.
- 13.Общие закономерности проведения занятий по адаптивной физической культуре людей пожилого и старшего возраста.
14. Подготовка места проведения занятий.
15. Обеспечение техники безопасности на занятиях.
- 16.Средства адаптивной физической культуры для адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста.
17. Подбор физических упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре.
- 18.Особенности дозировки физических упражнений на занятиях по адаптивной физической культуре.
19. Использование технических средств на занятиях по адаптивной физической культуре для людей пожилого и старшего возраста.
- 20.Особенности текущего планирования в адаптивном физическом воспитании людей пожилого и старшего возраста.
- 21.Этапное планирование в адаптивном физическом воспитании людей пожилого и старшего возраста.
- 22.Цикловое планирование в адаптивном физическом воспитании людей пожилого и старшего возраста.
- 23.Медико-психологический контроль за занимающимися.
- 24.Педагогический контроль за занимающимися.
- 25.Формы самоконтроля для людей пожилого и старшего возраста.
- 26.Формирование знаний в области физической и адаптивной физической культуры у людей пожилого и старшего возраста.
- 27.Формирование ценностных ориентаций, потребностей, действенных мотивов занятий физическими упражнениями у людей пожилого и старшего возраста.
- 28.Отличительные черты методики обучения двигательным действиям людей пожилого возраста.
- 29.Развитие физических качеств и способностей у людей пожилого возраста.
- 30.Отличительные черты методики обучения двигательным действиям людей старшего возраста.
- 31.Развитие физических качеств и способностей людей старшего возраста.
- 32.Психолого-педагогические особенности людей пожилого возраста.
33. Возрастные особенности людей пожилого возраста.
- 34.Психолого-педагогические особенности людей старшего возраста.
- 35.Возрастные особенности людей старшего возраста.
- 36.Противопоказания для занятий людей пожилого и старшего возраста.
- 37.Противопоказания для занятий людей старшего возраста.
- 38.Основные методы обучения людей пожилого возраста.
- 39.Основные методы обучения людей старшего возраста.

40. Обучающие игры для людей пожилого возраста.
41. Обучающие игры для людей старшего возраста.
42. Поэтапное освоение двигательных действий с людьми пожилого возраста.
43. Поэтапное освоение двигательных действий с людьми старшего возраста.
44. Освоение действий с предметами, вещами и др. с людьми пожилого возраста.
45. Освоение действий с предметами, вещами и др. с людьми старшего возраста.
46. Междисциплинарная команда специалистов для работы с людьми пожилого возраста.
47. Междисциплинарная команда специалистов для работы с людьми старшего возраста.
48. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др. для людей пожилого возраста.
49. Средства коррекции основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений: мышления, памяти, внимания, восприятия, воображения речи, эмоционально-волевой сферы, зрения, слуха, соматических заболеваний и др. для людей старшего возраста.
50. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия; быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др. для людей пожилого возраста.
51. Средства коррекции двигательной сферы и основных, жизненно и профессионально важных двигательных действий: осанки, плоскостопия, телосложения; ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелезания, метаний и мелкой моторики; расслабления, согласованности движений, ориентировки в пространстве и во времени; дифференцировки усилий, пространства, времени; равновесия; быстроты реагирования на изменяющиеся условия, дифференцировки тактильных ощущений, устойчивости к вестибулярным раздражителям и др. для людей старшего возраста.
52. Развитие мелкой моторики – важнейший компонент содержания адаптивной физической культуры.
53. Сюжетных и подвижные игры для людей пожилого возраста.
54. Сюжетные и подвижные игры для людей старшего возраста.
55. Игры, интегрирующие двигательную активность с элементами математических представлений, с речевой деятельностью, с информацией об окружающем мире, с представлениями о частях тела, о направлениях движения для людей пожилого возраста.
56. Игры, интегрирующие двигательную активность с элементами математических представлений, с речевой деятельностью, с информацией об окружающем мире, с представлениями о частях тела, о направлениях движения для людей старшего возраста.
57. Типичные нарушения двигательной сферы у людей пожилого возраста.
58. Методы адаптивного физического воспитания, используемые в комплексной реабилитации для людей пожилого возраста.
59. Типичные нарушения двигательной сферы у людей старшего возраста.
60. Методы адаптивного физического воспитания, используемые в комплексной реабилитации людей старшего возраста.
61. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивном физическом воспитании людей пожилого возраста.
62. Методы социализации и оптимизации коммуникативной деятельности в адаптивном физическом воспитании людей старшего возраста.
63. Методы обучения двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании для людей пожилого возраста.

64. Методы обучения двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании для людей старшего возраста.
65. Дайте характеристику повторного метода развития физических способностей у людей пожилого возраста.
66. Дайте характеристику повторного метода развития физических способностей у людей старшего возраста.
67. Методы развития физических качеств и способностей для людей пожилого возраста.
68. Методы развития физических качеств и способностей у людей старшего возраста.
69. Обучение двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании для людей пожилого возраста.
70. Обучение двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании для людей старшего возраста.
71. Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом для людей пожилого возраста.
72. Структура процесса формирования двигательных действий с заданным результатом для людей старшего возраста.
73. Понятия «ошибки» и «допустимых отклонений» в процессе обучения двигательным действиям в адаптивном физическом воспитании людей пожилого и старшего возраста.
74. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся для людей пожилого возраста.
75. Классификация приемов физической помощи и страховки занимающихся для людей старшего возраста.
76. Традиционная (трехэтапная) структура процесса обучения (этап начального, этап углубленного разучивания, этап результативной отработки действия).
77. Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям людей пожилого возраста.
78. Роль и место тренажеров в процессе обучения двигательным действиям людей старшего возраста.
79. Развитие физических качеств и способностей у людей пожилого возраста.
80. Развитие физических качеств и способностей у людей старшего возраста.
81. Педагогические принципы развития физических способностей и их особенности в работе с людьми пожилого возраста.
82. Педагогические принципы развития физических способностей и их особенности в работе с людьми старшего возраста.
83. Физическая нагрузка и отдых – как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей людей пожилого и старшего возраста.
84. Развитие и совершенствование силовых способностей у людей пожилого и старшего возраста с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.
85. Развитие и совершенствование скоростных способностей у людей пожилого и старшего возраста с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.
86. Развитие и совершенствование скоростно-силовых способностей у людей пожилого и старшего возраста с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.
87. Развитие и совершенствование координационных способностей у людей пожилого и старшего возраста с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.
88. Развитие и совершенствование выносливости у людей пожилого и старшего возраста с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.

89. Развитие и совершенствование гибкости у людей пожилого и старшего возраста с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.

90. Материально-техническое обеспечение при занятиях адаптивным физическим воспитанием людей пожилого и старшего возраста.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии» учитывается:

- выполнение индивидуальных заданий по каждой теме практического занятия;
- собеседование по основным вопросам практических занятий, контрольное тестирование по разделам;
- демонстрация практических навыков по оказанию первой помощи пострадавшим при различных чрезвычайных ситуациях;
- итоговое индивидуальное задание.

### **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **8.1 Основная литература**

<b>Печатные издания</b>	<b>Электронные издания</b>
Евстигнеева М.И. Адаптивное физическое воспитание взрослого населения: учеб. пособие / Л.Д. Батищева, Л.Е. Деньгова – Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2018. – 124 с. (20 экз.)	<p>1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс]: учеб. /С. П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. – 616с. – Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html</a> Режим доступа: по подписке</p> <p>2. Евсеева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. / авторы-составители О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева - М. : Спорт, 2016.- 384 с. — Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839183.html</a> Режим доступа: по подписке</p> <p>3. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста [Электронный ресурс] / Соколова В.Ф. - М. : ФЛИНТА, 2017. -200 с. Режим доступа: <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511286.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511286.html</a> Режим доступа: по подписке</p>

#### **8.2 Дополнительная литература**

<b>Печатные издания</b>	<b>Электронные издания</b>
1. Правила организации и проведения соревнований для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (учебное пособие) / Л.Д.	1. Организация двигательной активности людей зрелого возраста [Электронный ресурс] / Е.Н. Чернышева [и др.]. // Культура физическая и здоровье. — Электрон. дан. — 2011. — № 3. — С. 33-35. — Режим доступа:

<p>Батищева, Л.Р. Макина, М.И. Евстигнеева, Л.Е. Деньгова, Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2018. – 182 с. (20 экз.)</p>	<p><a href="https://e.lanbook.com/journal/issue/291329">https://e.lanbook.com/journal/issue/291329</a>. Режим доступа: по подписке</p> <p>2. Сладкова, Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов / Н. А. Сладкова. - М.: Советский спорт, 2012. - 216 с. – Режим доступа: <a href="http://www.knigafund.ru">http://www.knigafund.ru</a>, <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>. Режим доступа: по подписке</p> <p>3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учеб. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/10839">https://e.lanbook.com/book/10839</a>. Режим доступа: по подписке</p>
---	---

### 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет» необходимых для освоения дисциплины

1. <http://lfksport.ru/> - Лечебная физкультура и спортивная медицина: научно-практический журнал;
2. <http://www.sportmedicine.ru/> - Спортивная медицина: информационный интернет-портал;
3. <http://outdoor-play.ru/> - Подвижные игры: коллекция подвижных игр для детей всех возрастов
4. <http://www.fizkult-ura.ru/node/702>- пояснения по сайту
5. <http://detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/podvizhnye-igry>
6. <http://www.bmsi.ru> - Библиотека международной спортивной информации БМСИ.
7. <http://teoriya.ru> - Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ".
8. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
9. <http://wholesport.ru> - электронная библиотека спорта.
10. Рецепт-спорт

### 10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 149/ЗК от 24.07.2023
Платформа видеоконференций Webinar	Договор № С-9820 от 14.12.2022
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Договор № 179/ЗК от 18.08.2023
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Договор № 318/ЭТ от 09.01.2023

### 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

### **11.1 Помещения для проведения учебных занятий**

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

### **11.2 Технические средства обучения**

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

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

- физкультурно-оздоровительный комплекс, включающий игровой зал.

- спортивный инвентарь и оборудование: баскетбольные и волейбольные мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, кегли, мячи для тенниса, отличительные ленты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, зеркала, магнитофон.

### **11.3 Помещения для самостоятельной работы**

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура в геронтологии»

Разработана;  
Доцент кафедры «Физического воспитания и  
адаптивной физической культуры», к.п.н.

Деньгова Л.Е.

Обсуждена  
на заседании кафедры «Физического воспитания и  
адаптивной физической культуры», зав. кафедрой

Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2023 года набора заочной формы обучения 25.05.2023

Руководитель ОПОП ВО

Тарасенко И.Р.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.