

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	Адаптивная физическая культура в геронтологии
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль)	Реабилитационная (восстановительная) деятельность средствами физической культуры
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	-4
Всего часов	-144
Из них	
Контактная работа по видам занятий	-48
лекции	-14
практические занятия	-30
контроль самостоятельной работы	-4
Самостоятельная работа	-60
Промежуточная аттестация	
Экзамен 7 семестр	-36

г. Ставрополь, 2026 г.

1. Цель 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 направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части блока 1. «Дисциплины» ОПОП, её изучение осуществляется в 7 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся в результате освоения предшествующих дисциплин:

- «Адаптивное физическое воспитание взрослого населения» (5 семестр).

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

- «Современные нетрадиционные методы реабилитации инвалидов» (8 семестр).

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

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

– Профессиональный стандарт 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.08.2025 № 482н)

Коды и содержание индикаторов компетенций	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья			
ОПК 8.2 Использует различные методики физической реабилитации в соответствии с нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными различиями лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1. Содержание средств и методов физической реабилитации для лиц пожилого возраста в соответствии с нозологическими формами, видами инвалидности	1.Применяет различные методики физической реабилитации в соответствии с нозологическими формами с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	1. Разработки различных методик физической реабилитации в соответствии с нозологическими формами с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста
ОПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов			

инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья			
ОПК-9.2 Вносит коррективы в содержание и направленность занятий адаптивной физической культурой с учетом компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы	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	Корректировки в содержании и направленности занятий адаптивной физической культурой с учетом компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы

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 преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации		
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные
7	Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста	4	8						10
	Раздел 2. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности формирования знаний	2	4						20
	Раздел 3. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	4	10				2		20
	Раздел 4. Оценка состояния здоровья пожилого человека.	4	8				2		10

	Промежуточная аттестация: экзамен							2	34
	Итого по дисциплине:	14	30					4	94
	Часов 144 Зач.ед. 4								
	Объем профессиональной практической подготовки (ПП)	4 час						6 час	
	Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	12 час						36 час	

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>7 семестр</i>		
ОПК- 8.2	Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста	Основные цели, задачи и методические особенности адаптивного физического воспитания людей пожилого и старшего возраста. Коррекционно-компенсаторная, 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
ОПК-8.2; ОПК-9.2	Раздел 2. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности формирования знаний	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. Особенности текущего, этапного и циклового планирования в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста
ОПК-8.2; ОПК-9.2	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
ОПК-8.2; ОПК-9.2	Раздел 4. Оценка состояния здоровья пожилого человека.	Оценка состояния здоровья пожилого человека (тестирование, выявление противопоказаний). Оценка качества жизни. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-в о часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения
<i>7 семестр</i>				
Раздел 1	Методологические аспекты адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц пожилого и старшего возраста	4	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, 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	ОФО
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	ОФО

			пожилого возраста	
Раздел 3	Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	4	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
Раздел 4	Оценка состояния здоровья пожилого человека.	4	Оценка состояния здоровья пожилого человека (тестирование, выявление противопоказаний). Оценка качества жизни. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий.	ОФО
	Всего часов	14		

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>7 семестр</i>					
Раздел 1	Тема 1. Методологические аспекты адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и	4	1.Перечислить когнитивные способности и навыки общения, необходимые в работе с людьми пожилого и старшего возраста. 2.Назвать	ОФО	

	социальной интеграции лиц пожилого и старшего возраста		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.		
	Тема 2. Отличительные черты методики обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей людей пожилого и старшего возраста	4	1. Факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания. Патогенетические механизмы, участвующие в процессе прогрессирования основного заболевания или дефекта. 3. Противопоказания для занятий АФК. 4. Основные методы обучения в АФК	ОФО	ПНП
Раздел 2	Тема 3. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и	2	1. Специально-методические принципы адаптивного физического воспитания людей пожилого и старшего возраста	ОФО	ПНП

	особенности формирования знаний		коррекционно-развивающей направленности. 2. Особенности формирования знаний в области физической и адаптивной физической культуры у людей пожилого возраста		
	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	ПНП
Раздел 3	Тема 5. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	6	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 упражнений, их дозировки.	ОФО	ПНП
	Тема 6. Морфофункциональные, возрастные и психолого-педагогические особенности людей пожилого и старшего возраста	4	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	ОФО	ПНП

			возраста с учетом заболеваний или отклонений в состоянии здоровья.		
Раздел 4	Тема 7. Оценка состояния здоровья пожилого человека.	4	1. Проведение комплексной гериатрической оценки. 2. Разновидности экспресс оценки гериатрического статуса. 3. Оценка жизнеспособности в гериатрии	ОФО	ПНП
	Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий.	4	1. Педагогический контроль людей пожилого и старшего возраста 2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОФО	
	Всего часов	30		8	12

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	4	ОПК-8.2; ОПК-9.2
	Написание реферата	Тематика рефератов	6/6	
Раздел 2. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности формирования знаний	Написание реферата	Тематика рефератов	10	ОПК-8.2; ОПК-9.2
	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	10/10	ОПК-8.2; ОПК-9.2
	Отработка практических навыков (ПНП/ПП)	Перечень практических навыков	10/10	
	Контроль самостоятельной работы (ПНП)	Индивидуальное задание	2	
Раздел 4. Оценка состояния здоровья пожилого человека.	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП)	Индивидуальное задание	4/4	ОПК-8.2; ОПК-9.2
	Отработка практических навыков (ПНП/ПП)	Перечень практических навыков	6/6	
	Контроль самостоятельной работы	Индивидуальное задание	2	
Раздел 1-4	Подготовка к экзамену	Вопросы для собеседования Практические навыки	34	
Всего часов			60/36	

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
ОПК - 8	ОПК-8.2;	7	промежуточный
ОПК - 9	ОПК-9.2	7	промежуточный

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ОПК-8 Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для

различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-8.2 Использует различные методики физической реабилитации в соответствии с нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными различиями лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1. Содержание средств и методов физической реабилитации для лиц пожилого возраста в соответствии с нозологическими формами, видами инвалидности	1.Анализирует средства и методы физической реабилитации для лиц пожилого возраста в соответствии с нозологическими формами, видами инвалидности	Участие в дискуссии	Собеседование
	1. Применяет различные методики физической реабилитации в соответствии с нозологическими формами с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	1.Обоснованно применяет комплексные мероприятия физической реабилитации в соответствии с нозологическими формами с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	Участие в дискуссии	Собеседование
	1. Разработки различных методик физической реабилитации в соответствии с нозологическими формами с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	1.Демонстрирует навык в разработке различных методик физической реабилитации в соответствии с нозологическими формами с учетом возрастных особенностей лиц пожилого возраста	Демонстрация практического навыка	Собеседование

Компетенция ОПК-9 Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-9.2 Вносит корректировки в содержание и направленность занятий адаптивной физической культурой с учетом компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы

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 навыком	Корректировки в содержании и направленности занятий адаптивной физической культурой с учетом компенсаторных возможностей, оставшихся после болезни или травмы	1.Демонстрирует навык оценки учебно-тренировочных занятий по адаптивной физической культуре и спорту	Демонстрация практического навыка	Демонстрация практического навыка

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по 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 за экзамен формируется из следующих составляющих: оценка практических навыков; собеседование по экзаменационным вопросам.

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

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена 5 семестр

<i>Балл</i>	<i>Оценка</i>	<i>Уровень сформированности компетенции</i>
от 4,5 до 5,0	«отлично»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«хорошо»	Средний
от 2,5 до 3,4	«удовлетворительно»	Пороговый
менее 2,5	«неудовлетворительно»	Минимальный

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом,

делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает непоследовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

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

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».
6. Проведение комплексной гериатрической оценки.
7. Проведение различных экспресс оценок гериатрического статуса.
8. Проведение оценки жизнеспособности в гериатрии.

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 результатизирующей 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.

Обучающимся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением

опорно-двигательного аппарата создаются специализированные фонды оценочных средств, адаптированные для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, позволяющие оценить достижения запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций

Преподаватели, реализующие рабочую программу, ознакомлены с психолого-физическими особенностями обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и владеют педагогическими технологиями инклюзивного обучения и методами их использования в работе с инклюзивными группами обучающихся.

Для реализации АОП ВО привлекаются:

- педагогические кадры, прошедшие повышение квалификации по вопросам обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- тьюторы, психологи, социальные педагоги, специалисты по специальным техническим и программным средствам обучения.

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

Промежуточная аттестация проводится по окончании 7 семестра обучения и включает оценку практических навыков и собеседование.

Итоговое тестирование проводится с использованием компьютерных программ или письменно. Итоговое тестирование состоит не менее, чем из 50 тестовых заданий. Оценка за тестирование зависит от доли правильных ответов:

- менее 70 % - «не зачтено»;
- 71 и более % - «зачтено».

Итоговое тестирование и его пересдача проводятся по графику, утвержденному заведующим кафедрой.

Оценивание сформированности компетенций осуществляется на экзамене в ходе промежуточной аттестации. В экзаменационный билет включаются три теоретических вопроса и задание для проверки умения обучающимися применять теоретические знания для решения практических и профессионально ориентированных задач.

Каждый экзаменационный вопрос и задание оценивается по пятибалльной шкале. Экзаменационные билеты утверждаются на заседании кафедры.

Порядок выставления оценок за экзамен.

Оценка за экзамен (Э) определяется как среднеарифметическое суммы ответов на все вопросы и задания, указанные в экзаменационном билете, с помощью формулы:

$$\text{Э} = \frac{B1 + B2 + B3 + \text{Пр}}{4},$$

где B1, B2, B3 – оценка за 1, 2, 3 вопрос билета;
Пр – оценка за практическое задание.

Итоговая оценка по дисциплине (И) выставляется с учетом рейтингового балла, полученного при освоении дисциплины:

$$И = \frac{\text{Э} + P}{2},$$

Где P – рейтинговый балл по дисциплине;
Э – оценка за экзамен.

Итоговая оценка по дисциплине (И) определяется в соответствии с правилами математического округления, пересчет в оценку по 5-балльной шкале осуществляется в соответствии со шкалой пересчета баллов по дисциплине при промежуточной аттестации в форме экзамена.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для

освоения дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
Адаптивная физическая культура в геронтологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Д. Батищева, А. А. Марченко, Л. Е. Деньгова, М. И. Евстигнеева. - Ставрополь : Изд-во СтГМУ, 2021. - 182 с.	1. Адаптивное физическое воспитание в геронтологии : учебно-методическое пособие / составители И. Э. Юденко [и др.]. — Сургут : СурГУ, 2022 — Часть 1 — 2022. — 47 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/337895 2. Адаптивное физическое воспитание в геронтологии : учебно-методическое пособие / составители И. Э. Юденко, И. А. Юденко. — Сургут : СурГУ, 2024. — Часть 2 — 2024. — 26 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/494846

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Евстигнеева, М. И. Адаптивное физическое воспитание взрослого населения : учеб. пособие / М. И. Евстигнеева, Л. Д. Батищева, Л. Е. Деньгова. — Ставрополь : Изд-во СтГМУ, 2018. — 124 с. 2. Лечебная физкультура в продлении активного долголетия пожилых людей с различной соматической патологией : учеб. пособие для студ. мед. вузов / Н. В. Агранович, И. В. Еремин, А. С. Анопченко [и др.]. - Ставрополь : Изд-во СтГМУ, 2015. - 204 с.	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: https://e.lanbook.com/journal/issue/291329 . Режим доступа: по подписке 2. Сладкова, Н.А. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов / Н. А. Сладкова. - М.: Советский спорт, 2012. - 216 с. — Режим доступа: http://www.knigafund.ru , http://e.lanbook.com . Режим доступа: по подписке 3. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Электронный ресурс] : учеб. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/10839 . Режим доступа: по подписке

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <https://www.books-up.ru/> Большая медицинская библиотека (БМБ)
2. www.e.lanbook.com ЭБС ЛАНЬ
3. <https://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4. www.studentlibrary.ru ЭБС «Консультант студента»

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ о 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Контракт 189/ЭТ от 25.08.2025

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	Контракт 303/ЭТ от 16.12.2025

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

Помещения для проведения учебных занятий в университете, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Игровой спортивный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Антенны волейбольные на сетку. Барьер легкоатлетический регулируемый. Воланы для бадминтона. Граната для метания тренировочная. Борцовские маты 2*1*0,1м. Коврик гимнастический. Колодка стартовая стальная тренировочная. Комплекс волейбольных антенн. Конус тренировочный. Конус тренировочный (фишки) Мат. 1х2 (синий/желтый) Медбол TORRES 3 кг. Мостик гимнастический подкидной усиленный. Мяч баскетбольный. Мяч баскетбольный звенящий. Мяч волейбольный. Мяч для метания Мяч минифутбол. Мяч настольного тенниса. Мяч набивной масса 2 кг. Мяч футбольный. Мяч футбольный звенящий. Мяч футзальный. Насос для мячей. Обруч гимнастический. Палочка эстафетная. Ракетка бадминтонная. Ракетка теннисная. Сетка баскетбольная. Сетка волейбольная. Скакалка резиновая. Стойка волейбольная. Стойка для прыжков

		в высоту. Стойки бадминтонные передвижные, пара ГЛАВСПОРТ. Ядро тренировочное. Бревно напольное. Кольцо амортизационное. Мяч для голбола звенящий. Перекладина для подтягивания высокая. Платформа для прыжков в длину. Поддерживающая конструкция для защитных щитов. Скамья для наклонов вперед. Щит заградительный. Стол для настольного тенниса. Дротики. Мишень для дартс.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 5	Фитнес-зал спортивно-оздоровительного комплекса оснащенный: Тренажеры, оборудование, муляжи: Бодибар. Гантели. Гиря пластиковая. Коврик гимнастический. Министеппер с комп. FR543-8101V Мяч для атлетических упраж. 2 кг Мяч для атлетических упраж. 3 кг Палка гимнастическая деревянная. Резинка для фитнеса – комплект съемных эспандеров, с ручками S-605. Стойка для бодибара на 8 шт. Стойка для гантелей на 8 пар. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1 кг. Утяжелители для ног Starfit WT-401 1.5 кг. Беговая дорожка электрическая. Larsen TM 8460C. Контактная платформа для сгибания рук в упоре. Перекладина для подтягивания низкая. Лабораторное оборудование: Ростомер РМ 1 Диакомс. Весы напольные электронные.
ул. Тухачевского, 2	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры Ауд. 4	Тренажерный зал оснащенный в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения учебного процесса и инвентарю. Тренажеры, оборудование, муляжи: Гантели разборные Starfit. Гиря Титан вес 16кг. Гиря Титан вес 24кг. Гиря пластиковая. Гиря, масса 24кг, диаметр корпуса 210мм, высота 280мм, диаметр ручки 35мм. Гриф, 20 кг, диаметр 50мм. Гриф для штанги Премиум. Гриф для штанги Премиум ПРО+ на диам 50

		мм. Гриф для штанги Хоум. Диск для силовых тренировок Iron-King Star (5 кг 50мл). Коврик гимнастический. Мяч набивной масса 1.5 кг. Пояс атлетический кожаный Starfit. Стойка с брусьями «Классик». Эспандер кистевой. Тренажер «Классик». Тренажер «Римский стул». Эллиптический тренажер HB-8189 ELL. Велотренажер. Велозэллипсоид Larsen .Мультистанция двухсторонняя 518 CF. Велотренажер Магнит. Скамья для прессы DFC. Homegym D6610. Станина для горизонтального жима лежа с набором атлетических дисков. Стойка брусья и пресс. Скамейка наклонная универсальная. Тренажер универсальный верхняя и нижняя тяга. Тренажер для сгибания и разгибания ног. Тренажер для жима ногами. Тренажер для жима от груди. Тренажер для сведения и разведения груди. Скамья горизонтальная. Стойка для приседания. Скамья с регулируемой спинкой и сиденьем.
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Огороженная спортивная площадка 1000м2 с резиновым рулонным покрытием оснащенная: футбольными воротами с сеткой
ул. Тухачевского, 2	Уличная спортивная площадка кафедры Физического воспитания и адаптивной физической культуры	Открытая спортивная площадка 450м2 оснащенная: Стойки для волейбола. Баскетбольные стойки. Амортизационные баскетбольные кольца.

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

Рабочее место для инвалидов, передвигающихся на креслах-колясках, с учетом выполняемой трудовой функции предусматривает:

- оснащение (оборудование) специального рабочего места оборудованием, обеспечивающим возможность подъезда к рабочему месту и разворота кресла-коляски. Пространство под элементами оборудования должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске;
- для рабочего места, предполагающего работу на компьютере - оснащение (оборудование) специального рабочего места мебелью, пространство под

элементами которой должно создавать условия подъезда и работы на кресле-коляске.

Рабочая программа дисциплины «Адаптивная физическая культура в геронтологии»

Разработана и 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 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) 2026 года набора очной формы обучения 27.05.2026 г.

Руководитель ОПОП ВО

Тарасова О.Ю.

Декан факультета гуманитарного
и медико-биологического
образования

Герасименко И.Н.