

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	Спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2022
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	-34
лекции	-10
практические занятия	-20
контроль самостоятельной работы	-4
Самостоятельная работа	-74
Промежуточная аттестация	
Зачет	1 семестр

г. Ставрополь, 2022 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 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:

-«Адаптивное физическое воспитание в центрах социальной реабилитации инвалидов» (4 семестр);

-«Частные методики адаптивной физической культуры» (4,5 семестр).

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

Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н; регистрационный номер - 136; код - 05.002) (ТФ – С/05.6).

Коды и содержание индикаторов компетенций	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ОПК-4. Способен применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленность личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов))			
ИД.ОПК 4.2 Описание организации и содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию для различных нозологических и возрастных групп	1.Анализируют структуру, функции, принципы, методологические основы адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста	1.Применять фундаментальные знания в области адаптивной физической культуры, психолого-педагогических, медико-биологических наук в профессиональной деятельности	1. Описание организации и содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию для различных нозологических и возрастных групп
ОПК-6. Способен обобщать и внедрять в практическую работу Российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации			
ИД.ОПК 6.3 Анализ особенностей	Формы построения занятий в разных	Составлять программу	Методами, методическими



	зачет								
	<b>Итого по дисциплине:</b>	10	20				4		74
	<b>Часов 108</b>   <b>Зач.ед. 3</b>	30					78		
	Объем профессиональной практической подготовки (ПП)	<b>4 час/ 20%</b>					<b>6 час/ 8,3%</b>		
	Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	<b>12 час/ 60%</b>					<b>36 час/ 47,4%</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>		
ИД.ОПК4.2	Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста	<p>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.</p> <p>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.</p>

		<p>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>
ИД.ОПК 4.2	<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.</p> <p>Психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой в пожилом и старшем возрасте. Социальная интеграция.</p> <p>Основные средства и методы педагогического воздействия, способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами пожилого и старшего возраста.</p> <p>Особенности текущего, этапного и циклового планирования в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста</p>
ИД.ОПК 6.3	<p>Раздел 3. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста</p>	<p>Средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста. Особенности подбора физических упражнений, их дозировки. Двигательный режим в соответствии с возможностями организма занимающихся.</p> <p>Тренажеры и другие технические средства, использование которых возможно на занятиях по адаптивной физической культуре с лицами пожилого и старшего возраста.</p> <p>Медицинский, психологический и педагогический контроль за занимающимися людьми пожилого и старшего возраста. Формирование знаний о различных формах самоконтроля для людей пожилого и старшего возраста.</p> <p>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</p>

## 5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения
<i>1 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 пожилого возраста	ОФО
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
	<b>Всего часов</b>	<b>10</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	4	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	4	1.Факторы риска, способствующие неблагоприятному	ОФО	ПНП

	обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей людей пожилого и старшего возраста		развитию основного заболевания. Патогенетические механизмы, участвующие в процессе прогрессирования 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	ПП
	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	ПП
Раздел 3	Тема 5. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	4	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.	ОФО	ППП

			4. Средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста. 5. Охарактеризуйте особенности подбора физических упражнений, их дозировки.		
	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 возраста с учетом заболеваний или отклонений в состоянии здоровья.	ОФО	ПНП
	<b>Всего часов</b>	<b>20</b>		8	12/4

### 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	12	ИД.ОПК4.2
	Написание реферата	Тематика рефератов	12	
Раздел 2. Коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания и особенности	Написание реферата	Тематика рефератов	10	ИД.ОПК4.2
	Подготовка к дискуссии	Вопросы для дискуссии	10	

формирования знаний	Контроль самостоятельной работы (ПНП)	Индивидуальное задание	2	
Раздел 3. Основные средства адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП)	Индивидуальное задание	16	ИД.ОПК6.3
	Отработка практических навыков (ПНП/ПП)	Перечень практических навыков	14/6	
	Контроль самостоятельной работы (ПНП)	Индивидуальное задание	2	
<b>Всего часов</b>			78/36/6	

### 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 -4	ИД.ОПК4.2	1	начальный
ОПК-6	ИД.ОПК6.3	1	начальный

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

**Компетенция** ОПК-4. Способен применять современные методы и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленность личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов)

ИД.ОПК4.2 Описание организации и содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию для различных нозологических и возрастных групп

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	1.Анализировать структуру, функции, принципы, методологические	1.Анализирует структуру, функции, принципы, методологические основы адаптивной физической	Участие в дискуссии	Собеседование

	основы адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста	культуры людей пожилого и старшего возраста		
		2.Формулирует цели и задачи адаптивной физической культуры людей пожилого и старшего возраста		
Умеет	1.Применять фундаментальные знания в области адаптивной физической культуры, психолого-педагогических, медико-биологических наук в профессиональной деятельности	1.Обоснованно применять фундаментальные знания в области адаптивной физической культуры 2.Умеет применять средства и методы адаптивной физической культуры	Участие в дискуссии	Собеседование
Владеет навыком	1. Описание организации и содержания занятий по адаптивному физическому воспитанию для различных нозологических и возрастных групп	1.Демонстрирует навык в разработке тренировочных программ, с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Демонстрация практического навыка	Собеседование

**Компетенция ОПК-6.** Способен обобщать и внедрять в практическую работу Российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации  
ИД.ОПК6.3 Анализ особенностей физической терапии в геронтологии

Оцениваемый результат (показатель)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает 1. Формы построения занятий в разных видах адаптивного физического воспитания при проведении занятий с людьми пожилого и старшего возраста	1.Анализирует формы построения занятий в разных видах адаптивного физического воспитания при проведении занятий с людьми пожилого и старшего возраста	Участие в дискуссии	Собеседование

Умеет	Составлять программу профилактических мероприятий для людей пожилого и старшего возраста с опорой на оставшиеся функции	1.Обоснованно применяет средства и методы адаптивной физической культуры для людей пожилого и старшего возраста с опорой на оставшиеся функции	Участие в дискуссии	Собеседование
Владеет навыком	Методами, методическими приемами при проведении занятий в адаптивном физическом воспитании, навыками составления программ профилактических мероприятий для людей пожилого и старшего возраста с опорой на оставшиеся функции	1.Демонстрирует навык разработки и проведения занятий адаптивным физическим воспитанием, программ профилактических мероприятий для людей пожилого и старшего возраста с опорой на оставшиеся функции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	Демонстрация практического навыка	Собеседование

### 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

Балл	Оценка
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 зачёток 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 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.)	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 2. Евсева, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. / авторы-составители О.Э. Евсева, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсева - М. : Спорт, 2016.-

	<p>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

Печатные издания	Электронные издания
<p>1. Правила организации и проведения соревнований для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (учебное пособие) / Л.Д. Батищева, Л.Р. Макина, М.И. Евстигнеева, Л.Е. Деньгова, Ставрополь: Изд-во СтГМУ, 2018. – 182 с. (20 экз.)</p>	<p>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: <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

№	Название ПО	Основание использования, реквизиты документа, подтверждающего право пользования
1	SQL server	№170.3К от 31.08.2020
2	Traffic inspector	№169.3К от 31.08.2020
3	Abode After Effects	№175.3К от 03.09.2020

4	Abode Illustrator	№175.3К от 03.09.2020
5	Abode InDesign	№175.3К от 03.09.2020
6	Abode Lightroom	№175.3К от 03.09.2020
7	Abode Premiere pro	№175.3К от 03.09.2020
8	Abode CorelDRAW	№175.3К от 03.09.2020
9	Abode Acrobat Pro	№175.3К от 03.09.2020
10	Среда Электронного обучения 3KL Русский MOODLE	Бесплатное

Установленное на ПК

№	Название ПО	Основание использования, реквизиты документа, подтверждающего право пользования
1	Kaspersky endpoint security	№173/ЭТ от 09.07.2019
2	Пакет ПО Microsoft	№187/ЭТ от 19.07.2019
3	Архиватор 7 zip	Бесплатное
4	Abode Acrobat reader	Бесплатное
5	VLC медиаплеер	Бесплатное

**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;

Ст. препод. кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», к.п.н.

Батищева Л.Д.

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) 2022 года набора очной формы обучения 20.04.2022

Руководитель ОПОП ВО

Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Федько Н.А.