

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ФКиС

доцент, к.п.н. Трусова О.В.

“ 20 ” сентября 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

**Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего,
пожилого и старшего возраста**

на 2023/2024 учебный год

Направление подготовки:

**7.49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (Адаптивная физическая культура)**

Профиль подготовки:

Физическая реабилитация

магистр

Форма обучения
очно - заочная

Год набора 2023

Тирасполь 2023

Рабочая программа дисциплины «Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО № 946 от 19.09.2017 г. по направлению подготовки магистратуры «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» 7.49.03.02 и основной профессиональной образовательной программы (учебного плана) по профилю подготовки «Физическая реабилитация»

Составитель рабочей программы:



Цушко В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

«19» авг 2023 г. протокол №1

и.о.зав. кафедры

«19» авг 2023 г



Мазур Е.А.

и.о.зав. выпускающей кафедрой физической реабилитации и оздоровительных технологий

«28» авг 2023 г



Мазур Е.А.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель – формирование теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности с лицами среднего, пожилого и старшего возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Задачи:

- изучение организации адаптивного физического воспитания в системе профессионального образования;
- изучение влияния физической культуры на компенсаторные возможности организма лиц среднего, пожилого и старшего возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- знакомство с методиками адаптивного физического воспитания при нарушениях здоровья лиц среднего, пожилого и старшего возраста с различной нозологией.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста» находится в разделе Б1.В.ДВ.01.01

Данный учебный курс формирует компетенции в области адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Реабилитацион- ные	ПК-2 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	ИД-1 ПК-2 знает теорию и организацию, гигиенические основы АФК, биомеханику двигательной деятельности, ОЗОЖ, основы общей патологии, техники общения с инвалидами ИД-2 ПК-2 Умеет использовать специализированное оборудование, этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, контролировать состояние занимающихся во время занятий, проводить коммуникации с занимающимися, подбора показателей и тестов определения уровня подготовки занимающихся ИД-3 ПК-2 Владеет навыками контроля готовности занимающегося к занятиям, анализа плана и структуры тренировочных занятий, выполнения комплекса упражнений, фиксации контрольных показателей занимающихся, использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель – формирование теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности с лицами среднего, пожилого и старшего возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Задачи:

- изучение организации адаптивного физического воспитания в системе профессионального образования;
- изучение влияния физической культуры на компенсаторные возможности организма лиц среднего, пожилого и старшего возраста, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- знакомство с методиками адаптивного физического воспитания при нарушениях здоровья лиц среднего, пожилого и старшего возраста с различной нозологией.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста» находится в разделе Б1.В.ДВ.01.01

Данный учебный курс формирует компетенции в области адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Реабилитацион- ные	ПК-2 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	ИД-1 ПК-2 знает теорию и организацию, гигиенические основы АФК, биомеханику двигательной деятельности, ОЗОЖ, основы общей патологии, техники общения с инвалидами ИД-2 ПК-2 Умеет использовать специализированное оборудование, этические нормы в процессе коммуникации с занимающимися, контролировать состояние занимающихся во время занятий, проводить коммуникации с занимающимися, подбора показателей и тестов определения уровня подготовки занимающихся ИД-3 ПК-2 Владеет навыками контроля готовности занимающегося к занятиям, анализа плана и структуры тренировочных занятий, выполнения комплекса упражнений, фиксации контрольных показателей занимающихся, использовать специализированное спортивное оборудование, инвентарь

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости в з.е./часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов по семестрам:

Семестр	Трудоемкос ть, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятельн ая Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практическ их Занятий (ПЗ)	Лабораторн ых Занятий (ЛЗ)		
1	23.е/72ч	18	4	14	-	54	Зачет
ИТОГО	23.е/72ч	18	4	14	-	54	Зачет

4.2. Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			СР
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста	18	4	14	-	54
ИТОГО:		18	4	14	-	54

4.3. Тематический план по видам учебной деятельности Лекции

№ п/п	№ раздела дисциплины	Объем часов	Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста				
1	1	1	Основные понятия адаптивной физической культуры. Система реабилитации.	Учебно-методическое пособие
2	1	1	Роль и место адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего	Учебно-методическое пособие.

			возраста	
3	1	1	Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего возраста.	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»
4	1	1	Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами пожилого и старшего возраста	Учебно-методическое пособие-
Итого по разделу часов:		4		
ИТОГО		4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов	Тема практических (семинарских) занятий	Учебно-наглядные пособия
Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста				
1	1	1	Основные понятия адаптивной физической культуры. Система реабилитации.	карточки с заданиями
2	1	1	Основные задачи адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.	карточки с заданиями
3	1	2	Формы адаптивной физической культуры у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	План-конспект занятия
4	1	2	Тестирование физической подготовленности у лиц среднего возраста.	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»
5	1	2	Тестирование физической подготовленности у лиц пожилого и старшего возраста.	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»
6	1	2	Режимы двигательной активности у лиц пожилого и старшего возраста с учетом перенесенных заболеваний, хронической патологии различных органов и систем.	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»
7	1	1	Адаптация всех систем организма к физическим нагрузкам у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»
8	1	1	Обеспечение общего физического развития и укрепления здоровья у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»

9	1	1	Совершенствование физиологических функций, повышение общей физической подготовленности у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»
10	1	1	Стабилизация физиологических функций, сохранение на возможно более длительный срок хорошего состояния здоровья, высокого уровня работоспособности и обеспечение активной жизнедеятельности организма у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	Рабочая программа по дисциплине «ЭКФК»
Итого по разделу часов		14		
ИТОГО		14		

Самостоятельная работа обучающегося

Раздел	№ п/п	Тема и вид самостоятельной работы обучающегося	Трудоемкость (в часах)
Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста			
Раздел 1	1	Принципы и основы методики адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста. Двигательные режимы.	14
	2	Требования к составлению программ по адаптивной физической культуре у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	14
	3	Резервные возможности организма, перенёсшего заболевание. Понятие об адаптации организма.	14
	4	Контроль функционального состояния на занятиях физической культуры. Определение физической подготовленности лиц среднего, пожилого и старшего возраста, с отклонениями в состоянии здоровья.	12
Итого по разделу часов			54
ИТОГО			54

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - отсутствует

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

6.1. Обеспеченность обучающихся учебниками, учебными пособиями

№ п/п	Наименование учебника, учебного пособия	Автор	Год издания	Ко-во экземпляров	Электронная версия	Место размещения электронной версии
-------	---	-------	-------------	-------------------	--------------------	-------------------------------------

					ия	
	Основная литература					
1	Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М., «Владос», стр 561-580.	В.И. Дубровский	2016	10	+	Кафедра ФКиС
2	Адаптивная физическая культура в геронтологии : учеб. пособие / - М. : Советский спорт, 2010. - 164 с.	О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова.	2010	-	+	Кафедра ФКиС
3	Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.	Под ред. Л. В. Шапковой.	2003	-	-	Кафедра ФКиС
	Дополнительная литература					
4	Физическое воспитание в специальных медицинских группах. М., «Медицина»,	Э.Г. Булич	2000	1	+	Кафедра ФКиС
5	Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. М., Советский спорт	Под общей ред. проф. С.П. Евсеева	2003	-	+	Кафедра ФКиС
Итого по дисциплине: 30% печатных изданий ; 70% электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.webmedinfo.ru/> Медицинский информационно-образовательный проект
2. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека
3. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека информации по физической культуре и спорту

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Магистранты в процессе изучения дисциплины «Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера физической адаптации и реабилитации лиц среднего, пожилого и старшего возраста.

При изучении дисциплины «Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста» студент должен знать о биологической природе и целостности организма человека, его психике, о причинах, механизмах и основных закономерностях возникновения компенсаций в процессе физической реабилитации.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов, в ходе которой они прорабатывают лекционный материал и учебную литературу.

Во время **лекций** рекомендуется не только слушать и конспектировать теоретический материал, но и обращать внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к **практическим занятиям** рекомендуется следующая последовательность действий: 1) прочесть конспект лекции; 2) изучить соответствующие разделы в рекомендованной литературе; 3) ознакомиться с содержанием практических

занятий и подготовить ответы на теоретические вопросы; 4) продумать вопросы, которые необходимо задать преподавателю на практическом занятии. Во время работы на занятиях следует внимательно слушать ответы студентов и, следить за демонстрацией материала. При подготовке к контрольным работам следует начинать с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста» требует систематической *самостоятельной работы*, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, поиск новой информации по теме, осуществляется самоконтроль усвоения знаний, подготавливаются доклады. В ходе самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям используйте перечень вопросов согласно планам практических занятий. При подготовке *доклада, реферата* необходимо сделать его максимально информативным, структурным и интересным. Желательно сопровождать сообщение визуальной информацией. Ответить на вопросы по теме выступления.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

В процессе освоения дисциплины используются нормативные документы, таблицы, мультимедийное оборудование 308 аудитории корпуса «Г» ПГУ им. Т.Г. Шевченко, оснащенной компьютерами, экраном и проектором. Практические занятия проводятся в учебно-методической лаборатории кафедры «ФРиОТ» (103Г, 110 Г аудитории). При проведении занятий используются аппаратные устройства и приборы по оценке функционального состояния человека; нормативные документы, таблицы по теме разделов; инструментальное оборудование; спортивно-физкультурный инвентарь, фотографии и слайды в соответствии с темой занятий.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины «Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста». Данный учебный курс предназначен для студентов I курса магистратуры очно-заочной формы обучения. Учебная работа проводится в виде аудиторных и внеаудиторных занятий:

- аудиторные занятия в виде лекций и практических занятий;
- внеаудиторные в виде самостоятельной работы студентов.

Она базируется на курсах дисциплин, изучаемых в образовательных программах бакалавриата: «Анатомия человека», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Освоение данной дисциплины необходимо для изучения дисциплин «Физическая реабилитация», «Лечебная физическая культура», «Теория здоровья».

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные современные материалы в области адаптивного физического воспитания лиц среднего, пожилого и старшего возраста.

На практических занятиях должна быть обеспечена возможность для студентов проводить как учебно-исследовательскую работу, так и овладевать практическими навыками в подкреплении теоретического материала.

9. Технологическая карта дисциплины

Курс 1 группа ФК23ВР68ФС3 семестр 1

Преподаватель-лектор – ст. преподаватель Цушко В.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия - преподаватель Цушко В.В.

Кафедра ФРиОТ

По данной дисциплине предусматривается текущий, промежуточный и рубежный контроль.

Текущий контроль представляет собой проверку и усвоение учебного материала, регулярно осуществляемый на протяжении обучения, на каждом практическом занятии. Текущий контроль осуществляется в форме устного опроса и позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки. При устном опросе преподаватель задает студентам вопросы по содержанию практических занятий.

Промежуточный контроль осуществляется на основе использования контрольных работ.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости учебной работы студентов.