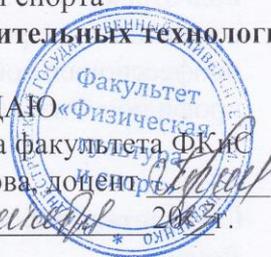


ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ
И.о. декана факультета ФКиС
О.В. Трусова, доктор
« 30 » сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине
**«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОПИТАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА»**
на 2023/2024 учебный год

Направление:
7.49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль:
Физическая реабилитация

Квалификация:
Бакалавр

Форма обучения:
Очная, заочная

2022 ГОД НАБОРА

Рабочая программа дисциплины «Адаптивное физическое воспитание для лиц пожилого возраста» разработана в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта ВО по направлению подготовки 7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» и основной профессиональной образовательной программы и учебного плана по профилю «Физическая реабилитация».

Составитель рабочей программы

Доцент _____ Граневский В.В.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физической реабилитации и оздоровительных технологий

« 29 » августа 2023 г. протокол № 1

Зав. кафедры-разработчика

« 29 » 08 2023 г. _____ Михнева А.Г.

Зав. выпускающей кафедрой физической реабилитации и оздоровительных технологий

« 29 » августа 2023 г. _____ Михнева А.Г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.В.12 «Адаптивное физическое воспитание для лиц пожилого возраста» составлена в соответствии с учебным планом подготовки бакалавров в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования и утвержденными стандартами и положениями Университета.

Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области адаптивной физической культуры лиц пожилого и старшего возраста и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Результатом освоения дисциплины определяются способностью применять знания, умения и личные качества в соответствии с задачами профессиональной деятельности бакалавра должен решать следующие профессиональные задачи в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

1. Углублять знания в области геронтологии и гериатрии.
2. Раскрывать теоретические, медико-биологические и другие аспекты адаптивной физической культуры лиц пожилого возраста.
3. Формировать широкое профессиональное мировоззрение и интерес к проблемам людей пожилого возраста, стремление к всестороннему анализу и творческому усвоению изучаемого материала.
4. Воспитать познавательную активность, самостоятельность и ответственность за качество учебного труда и подготовки к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность приобщения к научно-исследовательской и научно-практической деятельности в сфере АФК с лицами пожилого и старшего возраста.

5. Обеспечивать необходимый уровень знаний и умений по организации и проведению занятий по адаптивной физической культуре с лицами пожилого и старшего возраста.
6. Формировать теоретические знания о программном содержании занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста.
7. Формировать практические умения и навыки владения методиками и технологиями адаптивной физической культуры для работы с лицами пожилого и старшего возраста
8. Формировать когнитивные способности и навыки общения, необходимые в работе с людьми пожилого и старшего возраста.
9. Приобретение практического опыта проведения занятий по адаптивной физической культуре с лицами пожилого и старшего возраста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП :

Дисциплина Б1.В.12 относится к профессиональному циклу вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе (II семестр) по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента, полученные по следующим дисциплинам:

- Современные проблемы адаптивной физической культуры и ее видов (научно-исследовательский семинар).
- Технологии научных исследований в адаптивной физической культуре.
- Организационно-правовые основы адаптивной физической культуры.

Основным пререквезитом является курс анатомии человека. Кореквезитом - курс адаптивной физической культуры.

Данный учебный курс предназначен для студентов I курса дневной 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.

На лекционных занятиях следует излагать наиболее важные новые материалы в области адаптивного физического воспитания для лиц пожилого возраста.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

После изучения данной дисциплины бакалавры приобретают знания, умения и опыт, соответствующие результатам основной образовательной программы. Соответствие результатов освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура с лицами пожилого возраста» формируемым компетенциям ОПОП представлено в таблице.

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Компенсация	ОПК-9Способен 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.	ИД-1 _{ОПК-9} Знает: 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. ИД-2 _{ОПК-9} Умеет: проводить мероприятия физической реабилитации и занятия адаптивной физической культуры для развития компенсаторных возможностей, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.. ИД-3 _{ОПК-9} Владеет: методиками развития компенсаторных возможностей организма и закрепления компенсаций на разных этапах восстановления.
Компенсация	ПК-5 Способностью проведения занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовки со спортсменами.	ИД-1 _{ПК-5} Знает: медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта ИД-2 _{ПК-5} Умеет: использовать методические обоснованные комплексы упражнений лечебной физической культуры, массажа, общей физической подготовки. ИД-3 _{ПК-5} Владеет: навыками проведения массажа и занятий по лечебной физической культуре, общей физической подготовке.

4. Структура и содержание дисциплины.

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

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость з.е/ часы	В том числе					
		аудиторных				Самост. работа	
		Всего	Лекций	Лаборат.	Практ.		
IV	3/108	50	24	-	26	58	зачет
всего	3/108	50	24	-	26	58	

Распределение трудоемкости в з.е/ часах по видам аудиторной и самостоятельной работы студентов заочной формы обучения по семестрам.

Семестр	Количество часов						Форма контроля
	Трудоемкость з.е/ часы	В том числе					
		аудиторных				Самост. работа	
		Всего	Лекций	Лаборат.	Практ.		
IV	3/108	8	4		4	96	зачет
всего	3/108	8	4		4	96	4

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

№ раз-дела	Наименование разделов	Количество часов очная/заочная форма обучения				
		Всего	Аудиторная работа			Внеуд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части и основные задачи геронтологии.	10/14	2/2	2/-	-	6/14
2	Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.	16/12	4/2	4/-	-	8/14
3	Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	16/14	4/-	4/2	-	8/14
4	Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	13/12	4/-	4/2	-	6/14
5	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.	12/12	2/-	4/-	-	6/13

6	Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста.	10/10	2/-	2/-	-	6/13
7	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.	10/10	2/-	2/-	-	6/-
8	Контроль нагрузок.	10/10	2/-	2/-	-	6/14
9	Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	10/10	2/-	2/-	-	6/-
Всего		108/108	24/4	26/4	-	58/96

4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		оч	зо		
Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части и основные задачи геронтологии.					

1	1	2	2	Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части и основные задачи геронтологии.	Плакат
Итого по разделу часов		2	2		
Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.					
2	1	4	2	Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.	Плакат
Итого по разделу часов		4	2		
Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.					
3	1	4	-	Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	Плакат
Итого по разделу часов		4	-		
Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.					
4	1	4	-	Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	Плакат
Итого по разделу часов		4	-		
Контроль нагрузок.					
5	1	2	-	Контроль нагрузок.	Плакат
Итого по разделу часов		2	-		
Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста.					
6	1	2	-	Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста.	Плакат
Итого по разделу часов		2	-		
Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.					
7	1	2	-	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.	Плакат
Итого по разделу часов		2	-		

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.					
8	1	2	-	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.	Плакат
Итого по разделу часов		2	-		
Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с лицами					
9	1	2	-	Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	Плакат
Итого по разделу часов		2	-		
Итого		24	4		

Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема практического занятия	Учебно-наглядные пособия
		оч	зо		
Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста					
1	1	2	-	Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		2	-		
Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.					
2	1	4	-	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		4	-		
Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Утренняя гимнастика.					
3	1	4	2	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Утренняя гимнастика.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		4	2		
Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.					

Дозированная ходьба.					
4	1	4	2	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Дозированная ходьба.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		4	2		
Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Специальная и развивающая гимнастика.					
5	1	4	-	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Специальная и развивающая гимнастика.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		4	-		
Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Элементы саморегуляции.					
6	1	2	-	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Элементы саморегуляции.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		2	-		
Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Реабилитационные виды досуга людей пожилого возраста.					
7	7	2	-	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Реабилитационные виды досуга людей пожилого возраста.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		2	-		
Контроль нагрузок.					
8	8	2	-	Контроль нагрузок.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		2	-		
Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.					
9	9	2	-	Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	Плакат, раздаточный материал
Итого по разделу часов		2	-		
Итого		26	4		

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			оч	зо
Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части и основные задачи геронтологии (СИТ)				
Раздел 1	1	Исторический очерк развития науки геронтологии (от Гипократа до современной геронтологии)	4	10
	2	Феномен старения.	4	4
Итого часов по разделу			8	14
Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста. (ДЗ)				
Раздел 2	1	Социальная защита пожилых людей в условиях рыночной экономики.	4	6
	2	Психологическая реабилитация пожилых людей.	4	8
Итого часов по разделу			8	14
Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста. (ИДЛ)				
Раздел 3	1	Медицинская реабилитация пожилых людей.	4	10
	2	Особенности общения и ухода за пожилыми людьми в домашних условиях.	4	4
Итого часов по разделу			8	14
Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста. (ИДЛ)				
Раздел 4	1	Особенности общения и ухода за пожилыми людьми в домах престарелых.	4	6
	2	Адаптивная физическая культура при остеопорозе.	6	8
Итого часов по разделу			10	14
Контроль нагрузок. (СИТ)				
Раздел 8	1	Программы защиты суставов.	4	7
	2	Программа профилактики падения.	4	7
Итого часов по разделу			8	14
Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста. (ИДЛ)				

Раздел 6	1	Перемещения пожилых пациентов в процессе ухода.	4	6
	2	Вспомогательные технические средства в геронтологии	4	5
Итого часов по разделу			8	13
Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой. (ДЗ)				
Раздел 5	1	Эрготерапия в геронтологии.	4	10
	2	Особенности питания в пожилом возрасте.	4	3
Итого часов по разделу			8	13
ИТОГО			58	96

Примечание: *ДЗ* - домашнее задание; *СИТ* — самостоятельное изучение темы, *ИДЛ* - изучение дополнительной литературы.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ).

Курсовые работы данной дисциплины учебным планом не предусмотрены.

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
Основная литература						
1.	Герiatrics	Чеботарева Д.Ф.	1990	-	+	Кафедра ФРиОТ

2.	Адаптивная физическая культура в геронтологии	Евсеева С.П. Ладыгина Е.Б. Антонова А.В.	2010	1	+	Кафедра ФРиОТ
3.	Гериатрическая фармакология	Западнюк В.И	1977	-	+	Кафедра ФРиОТ
Дополнительная литература						
1.	Профилактика старения, продолжение жизни и биоактивации: методические подходы	Донцов В.И.	1999	-	+	Кафедра ФРиОТ
2.	Оздоровительные основы физических упражнений	Назаренко Л.Д.	2002	-	+	Библиотека ПГУ
Итого по дисциплине: 20% печатных изданий ___; 100 % электронных ___						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Лютьен-Дреколь Э., Роен В. Анатомический атлас. Функциональные системы человека. М.: «Медгиз», 1998, 493 с. пер. с англ. Учебник для ВУЗов. Доступ к данному источнику = Accesstothereference.
2. Лубоцкий Д.Н. Основы топографической анатомии. М.: «Медгиз», 1953, 648 с. Учебное пособие. Доступ к данному источнику = Access to thereference.
URL:http://www.tryphonov.ru/tryphonov/serv_r.htm#0
3. Роен Й.В., Йокочи Ч., Лютьен-Дреколь Э. Большой атлас по анатомии. Пер. с англ., М.: «Внешсигма», 1998, 493 с. Учебник для ВУЗов. Доступ к данному источнику = Access to the reference.
URL:http://www.tryphonov.ru/tryphonov/serv_r.htm#0
4. Сапин М.Р., ред., Анатомия человека. Том 1, Том 2. 5-е изд. М.: «Медицина», 2001. Учебник для медицинских ВУЗов. Цитаты из данного источника: Том 1, Том 2.
URL:http://www.tryphonov.ru/tryphonov/serv_r.htm#0
5. Фениш Х. Карманный атлас анатомии человека, 30-е изд. М.: «Диля», 2005, 464 с. Учебник для медицинских ВУЗов.
Цитата.
URL:http://www.tryphonov.ru/tryphonov/serv_r.htm#0

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий:

Студенты в процессе изучения дисциплины «АФК для лиц пожилого возраста» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В лекционном курсе рассматриваются методы адаптивного физического воспитания, влияющие на состояние организма, уровень его физического развития и функционального состояния, физическую подготовленность и спортивные результаты в результате занятий физической культурой и спортом.

На практических занятиях формируются умения и навыки использования различных средств и методов адаптивной физической культуры для составления комплексов упражнений для занятий с людьми с отклонениями в состоянии здоровья.

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 серьезное внимание на визуальную информацию: рассматривать схемы, рисунки, фотографии, демонстрируемые преподавателем.

При подготовке к *лабораторным 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 товарищей и, что особенно очень важно, следить за демонстрацией материала с помощью таблиц, препаратов и муляжей. В том случае, если занятие пропущено, или студент по каким-либо причинам не подготовился к нему, то ему тему необходимо изучить и обсудить с преподавателем в самое ближайшее время. При подготовке к контрольным тестам и экзамену вспоминать изученный материал следует начиная с первой темы, используя учебно-методические материалы.

Изучение дисциплины «АФК для лиц пожилого возраста» требует от студента серьезной и систематической *самостоятельной работы*, в процессе которой прорабатывается лекционный материал, изучается учебная литература, 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* постарайтесь сделать его максимально информативным, структурным и интересным для ваших товарищей. Помните, что во время доклада вы выполняете функцию преподавателя. Желательно сопровождать ваше сообщение визуальной информацией. Будьте готовы ответить на вопросы по теме вашего выступления.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):

На теоретических занятиях (лекциях) применяются наглядные материалы: таблицы, рисунки, фотографии, мультимедиа-презентации, видео.

На практических занятиях, которые организуются в подгруппах (малых

группах), используется: сюжетно-ролевые и деловые игры, изучение клинических случаев (обучение на разборе случая), практикумы. Все эти виды занятий подтверждаются наглядными материалами: схемы, рисунки, фотографии и видео.

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

В ходе самостоятельной работы студенты пользуются литературой, выполняют творческие задания, связанные с подготовкой докладов, рефератов и конспектов.

Методические модели процесса обучения и проверки знаний самостоятельной работы.

На семинарских занятиях по дисциплине применяются следующие методики и методы обучения: опрос, письменная работа, тестирование, анкетирование, дискуссия, сюжетно-ролевая игра.

1 – рубежный контроль.

Студентами выполняются контрольная работа по пройденному материалу и тестирование.

2 – рубежный контроль.

В конце курса проводится тестирование студентов.

Итоговый контроль по курсу.

Для контроля усвоения данной дисциплины учебным планом предусмотрен зачет.

9. Технологическая карта дисциплины

Очная форма обучения

Курс: 2, группа:204, семестр: IV.

Преподаватель – лектор: доцент Граневский В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия :Граневский В.В.

Кафедра: Физическая реабилитация и оздоровительные технологии.

Заочная форма обучения

Курс: 2, группа: 23, семестр: IV.

Преподаватель – лектор: доцент Граневский В.В.

Преподаватели, ведущие практические занятия :Граневский В.В.

Кафедра: Физическая реабилитация и оздоровительные технологии.

По данной дисциплине балльно-рейтинговая система не введена.