

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Спортивной медицины»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2016-2017 учебный год

Учебной ДИСЦИПЛИНЫ
«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА»

Направление подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки:

Физическая реабилитация
квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

Тирасполь 2016.

Рабочая программа дисциплины «*Адаптивное физическое воспитание для лиц пожилого возраста*» /сост. В.В. Граневский – Тирасполь: ГОУ ИГУ, 2016.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ СТУДЕНТАМ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.02. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА).

Рабочая программа составлена с учетом Федерального Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015 г. № 203

Составитель _____ /Граневский В.В., канд. пед. наук, доцент/

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ:

Рабочая программа учебной дисциплины «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 ООП Б1.В.ОД.13:

Дисциплина относится к профессиональному циклу вариативной части. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе (Псеместр) 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.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: знанием отечественного и зарубежного опыта адаптивной физической культуры (ОПК-3); умением проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций (ПК-13);

3.1. В результате изучения дисциплины студент будет *знать*:

- методологические аспекты адаптивной физической культуры в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц пожилого и старшего возраста ;
- отличительные особенности воспитательного процесса людей пожилого и старшего возраста;
- морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся пожилого и старшего возраста, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- средства, методы и методические приемы, способствующие решению нестандартных проблем в образовательном процессе с лицами пожилого и старшего возраста;
- особенности планирования и контроля в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста;
- особенности физической реабилитации в геронтологии;
- подробное содержание традиционных и инновационных технологий реализации основных видов жизнедеятельности человека пожилого возраста с опорой на оставшиеся функции;
- причинные связи возникновения нестандартных ситуаций в процессе образовательной деятельности людей пожилого и старшего возраста;
- факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы, участвующие в процессе прогрессирования основного заболевания или дефекта;
- моральный облик педагога при управлении в ситуациях риска;

3.2. В результате изучения дисциплины студент будет *уметь*:

- критически анализировать свою профессиональную деятельность и искать пути совершенствования своего теоретического и практического уровня знаний, умений в области АФК лиц пожилого и старшего возраста;
- самостоятельно решать проблемные ситуации в образовательной деятельности в различных видах АФК с учетом знаний смежных дисциплин и возможностей контингента пожилого возраста;
- выявлять проблемы интеграции и социализации лиц пожилого и старшего возраста с отклонениями в состоянии здоровья;
- разрабатывать и планировать мероприятия воспитательного характера во всех видах адаптивной физической культуры с лицами пожилого и старшего возраста;
- демонстрировать углубленные профессиональные знания, умения и навыки в решении нестандартных проблем, опираясь на новейшие достижения в области адаптивной физической культуры лиц пожилого и старшего возраста в России и за рубежом;
- применять современные психолого-педагогические технологии в решении нестандартных проблем в образовательном процессе АФК лиц пожилого и старшего возраста;
- разрабатывать комплексы физических упражнений в геронтологической практике;
- обобщать содержание традиционных и инновационных технологий для решения частных задач компенсаторной деятельности по реализации основных видов жизнедеятельности пожилого человека с опорой на оставшиеся функции;
- выявить клинические признаки, указывающие на возможность прогрессирования основного заболевания или поражения;
- контролировать и корректировать процесс занятий адаптивной физической культурой с пожилыми людьми;

3.3. В результате изучения дисциплины студент будет *владеть*:

- дидактическими принципами выявления отличительных особенностей воспитательного процесса людей пожилого и старшего возраста всех нозологических форм и гендерных групп;
- способами определения приоритетов в различных видах адаптивной физической культуры и использования их для решения задач воспитательного характера, социальной

- интеграции лиц пожилого и старшего возраста с ограниченными возможностями всех нозологических форм и гендерных групп для повышения качества их жизни;
- методами и приемами оценки психо- физического состояния занимающихся пожилого и старшего возраста;
 - способностью самостоятельно решать нестандартные проблемы в образовательном процессе в различных видах адаптивной физической культуры, опираясь на достижения современной педагогической науки;
 - методами организации деятельности занимающихся пожилого и старшего возраста в ситуациях риска;
 - способностью справляться с разными задачами, демонстрируя интеграцию знаний, умений и навыков, необходимых для решения конкретной нестандартной проблемы;
 - средствами и способами предупреждения развития и преодоления негативных проявлений занимающихся пожилого и старшего возраста в процессе занятий адаптивной физической культурой;
 - знаниями в области междисциплинарного взаимодействия с различными специалистами в области физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста;
 - опытом обобщения отечественных и зарубежных методик, используемых в адаптивной физической культуре и физической реабилитации пожилых людей;
 - способами организации и проведения занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста с опорой на оставшиеся функции;
 - навыками общения с занимающимися пожилого и старшего возраста;
 - профессиональной терминологией;
 - способами повышения реабилитационного потенциала лиц пожилого и старшего возраста с отклонениями в состоянии здоровья.

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.		
II	3/108	108	16	18	-	74	зачет
всего	3/108	108	16	18	-	74	

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.		
III	3/108	108	4	4	-	96	зачет
всего	3/108	108	4	4	-	96	4

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов очной/заочной формы обучения				
		Всего	Аудиторная работа			Внеуд. работа (СР)
			Л	ПЗ	ЛЗ	
1	Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части и основные задачи геронтологии.		4/2	4/2	-	18/24
2	Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста. Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста		4/-	4/-	-	18/24
3	Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста. Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Контроль нагрузок.		4/2	4/2	-	18/24
4	Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста. Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.		4/-	6/-	-	20/24
Всего			16/4	18/4	-	74/96

4.3 Тематический план по видам учебной деятельности

Лекции

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лекции	Учебно-наглядные пособия
		оч	зо		
1	1	2/2		Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части и основные задачи геронтологии.	Плакат
2	2	2/-		Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.	Плакат
3	3	2/2		Цель, задачи, направленность и роль занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	Плакат
4	4	2/-		Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	Плакат
5	3	2/-		Контроль нагрузок.	Плакат

6	4	2/-	Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста.	Плакат
7	3	2/-	Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста.	Плакат
8	4	2/-	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.	Плакат
Итого		16/4		

Лабораторные занятия

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем часов		Тема лабораторного занятия	Учебно-наглядные пособия
		оч	зо		
1	2	2/2		Анатомо–физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста.	Плакат, раздаточный материал
2	4	2/-		Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой.	Плакат, раздаточный материал
3	3	2/2		Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Утренняя гимнастика.	Плакат, раздаточный материал
4	3	2/-		Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Дозированная ходьба.	Плакат, раздаточный материал
5	3	2/-		Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Специальная и развивающая гимнастика.	Плакат, раздаточный материал
6	3	2/-		Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Элементы саморегуляции.	Плакат, раздаточный материал
7	3	2/-		Средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого возраста. Реабилитационные виды досуга людей пожилого возраста.	Плакат, раздаточный материал
8	3	2/-		Контроль нагрузок.	Плакат, раздаточный материал
9	2	2/-		Отличительные особенности методики занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста.	Плакат, раздаточный материал
Итого		18/4			

Самостоятельная работа студента

Раздел дисциплины	№ п/п	Тема и вид СРС	Трудоемкость (в часах)	
			оч	зо
Раздел 1	1	Исторический очерк развития науки геронтологии (от	5/8	

		Гипократа до современной геронтологии)	
	2	Феномен старения.	5/6
	3	Социальная защита пожилых людей в условиях рыночной экономики.	5/8
	4	Психологическая реабилитация пожилых людей.	5/6
Раздел 2	5	Медицинская реабилитация пожилых людей.	7/6
	6	Особенности общения и ухода за пожилыми людьми в домашних условиях.	5/6
	7	Особенности общения и ухода за пожилыми людьми в домах престарелых.	5/8
	8	Адаптивная физическая культура при остеопорозе.	7/6
Раздел 3	9	Программы защиты суставов.	5/6
	10	Программа профилактики падения.	5/8
Раздел 4	11	Перемещения пожилых пациентов в процессе ухода.	5/6
	12	Вспомогательные технические средства в геронтологии	5/8
	13	Эрготерапия в геронтологии.	5/6
	14	Особенности питания в пожилом возрасте.	5/8
ИТОГО			74/96

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ).

Курсовые работы данной дисциплины учебным планом не предусмотрены.

6. Образовательные технологии

Основные принципы современных технологий обучения дисциплины «Адаптивное физическое воспитание для лиц пожилого возраста»: личностной ориентированности, диагностичности, интенсивности, диалогичности, моделирования профессиональных ситуаций, проектирования дидактических функции в единстве с коммуникативными и личностными смыслами, модульности, межпредметности, креативности.

Используются обучающие технологии, технологии профессионального и личностного развития студентов, коммуникативные и контрольно-оценочные технологии

Учебная работа проводится в форме лекций и практических занятий большое внимание уделяется самостоятельной работе студентов и индивидуальной работе с ними.

На лекциях студентов знакомят с общими теоретическими основами курса «Адаптивное физическое воспитание для лиц пожилого возраста», на которых студент осваивает методики и программы адаптивной физической культуры, физической, психологической, социальной реабилитации лиц пожилого возраста; особенности общения с пожилым пациентом и его окружением, а так же использование специального оборудования физической терапии.

На практических занятиях осваиваются методические и практические умения и навыки для работы с лицами пожилого возраста.

Большой объем фактического и терминологического материала требует от студентов при изучении «Адаптивное физическое воспитание для лиц пожилого возраста» регулярной и систематической работы. Самостоятельная работа студентов обеспечивается не только наглядными пособиями и рабочим местом, но и консультативной помощью преподавателя. Используются педагогические технологии дистанционного образования, информационные технологии управления учебным процессом.

Уровень усвоения теоретических знаний оценивается в форме устного опроса, тестирования, реферативных письменных или устных докладов. Изучение дисциплины завершается зачетом. С целью формирования и развития профессиональных навыков, в учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой.

<i>Семестр</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Используемые интерактивные образовательные технологии</i>	<i>Количество часов</i>
2	Л	Лекции -пресс конференции; лекция-дискуссия; лекция с опорным конспектированием.	5
	ПР	беседа, разбор конкретных ситуаций, связанных с анатомическим строением органов и систем органов. Целесообразно пользоваться графическим методом, делать зарисовки с препаратов органов. Использование приемов, активизация внимания и деятельности студентов.	5
<i>Итого:</i>			10

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Проверка знаний студентов осуществляется на практических занятиях (текущий контроль), а по отдельным разделам следует проводить рубежный контроль знаний студентов в форме коллоквиумов, что позволяет при индивидуальном обсуждении со студентами выявить степень их подготовленности. Также в ходе самостоятельной работы студентов предусмотрено проведение детального анатомического анализа положений и движений тела в выбранном виде спорта в виде реферативных сообщений.

Учебным планом предусмотрено: зачет после 2 семестра на первом курсе.

7.1. Контрольная работа №1:

1. Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части геронтологии.
2. Основные задачи геронтологии.
3. Становление и развитие геронтологии.
4. Взаимосвязь геронтологии с другими науками.
5. Исторические этапы развития геронтологии.
6. Основные геронтологические школы XX в.
7. Социogerонтология. Уровни социogerонтологии.
8. Понятие и содержание категорий «возраст», «старость», «старение», «пожилой», «старый».
9. Старость физиологическая, экономическая, психологическая, социальна; понятия «календарный возраст», «демографический возраст», «биологический возраст».
10. Биоактивация и геропротекция. Их значение и продлении активного периода жизни человека.
11. Старость как культурно-исторический феномен.
12. Социальные теории старения.
13. Типология старения.
14. Классификация степени постарения населения.
15. Причины и перспективы постарения населения.
16. Демографические и социологические вопросы старости и старения.
17. Геронтогенез: явление и сущность.
18. Законы геронтогенеза.
19. Пожилое население в системе общественных отношений.
20. Влияние условий и образа жизни на ее продолжительность.
21. Социализация в пожилом и старом возрасте.
22. Социальный статус и социальные роли в пожилом и старом возрасте.
23. Ценностные ориентации пожилых и старых людей.
24. Проблема старения общества и рынок труда.

25. Организация образовательной деятельности с пожилыми людьми. Геррагогика. Цель, задачи.
26. Одиночество в пожилом возрасте как социальная проблема.
27. Феномен долгожительства. Факторы долголетия.
28. Рациональный образ жизни – преграда на пути преждевременного старения.
29. Предпосылки к социальным отклонениям в пожилом возрасте.
30. Роль и место социального работника в стационарных учреждениях системы социальной защиты пожилых граждан.
31. Социальная работа с пожилыми и старыми людьми.
32. Психология нормального и патологического старения.
33. Особенности медицинского ухода за пожилыми людьми.
34. Особенности старения дыхательной системы.
35. Анатомо-физиологические изменения сердечно-сосудистой системы при старении.
36. Возрастные изменения мочеобразующих органов.
37. Возрастные изменения щитовидной железы.
38. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.
39. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.
40. Организация, цели, задачи адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.
41. Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.
42. Роль занятий адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста.
43. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.
44. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.
45. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.
46. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
47. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.
48. Методы оценки функционального состояния нервной системы.
49. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.
50. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
51. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
52. Особенности регулирования физических и психологических нагрузок в пожилом возрасте. Основные принципы и правила.
53. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Проблема их выбора.
54. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой с женщинами пожилого возраста.
55. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой пожилых людей с избыточной массой тела.

7.2. Примерная тематика рефератов:

1. Исторический очерк развития науки геронтологии (от Гипократа до современной геронтологии).
2. Феномен старения.
3. Социальная защита пожилых людей в условиях рыночной экономики.
4. Психологическая реабилитация пожилых людей.
5. Медицинская реабилитация пожилых людей.
6. Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого возраста (рекомендации по двигательному режиму).
7. Методика составления суставной гимнастики для пожилых людей
8. Разработка программы «Школы активной жизни пожилых людей»
9. Семья и старость

10. Особенности общения и ухода за пожилыми людьми с ментальными нарушениями в стационаре
11. Особенности общения и ухода за пожилыми людьми с нормальной психикой в стационаре.
12. Особенности общения и ухода за пожилыми людьми в домашних условиях
13. Особенности общения и ухода за пожилыми людьми в домах престарелых.
14. Депрессия позднего периода жизни.
15. Норма и патологические изменения дыхательной системы.
16. Норма и патологические изменения сердечно-сосудистой системы.
17. Норма и патологические изменения пищеварительной системы.
18. Норма и патологические изменения мочеполовой системы.
19. Норма и патологические изменения эндокринной системы.
20. Норма и патологические изменения опорно-двигательного аппарата.
21. Биологические проблемы старения
22. Адаптивная физическая культура при остеопорозе.
23. Программы защиты суставов.
24. Программа профилактики падения.
25. Перемещения пожилых пациентов в процессе ухода.
26. Вспомогательные технические средства в геронтологии.
27. Эрготерапия в геронтологии.
28. Особенности питания в пожилом возрасте.

7.3. Формы итогового контроля – зачет.

Вопросы к зачету по всему курсу:

1. Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части геронтологии.
2. Основные задачи геронтологии.
3. Становление и развитие геронтологии.
4. Взаимосвязь геронтологии с другими науками.
5. Исторические этапы развития геронтологии.
6. Основные геронтологические школы XX в.
7. Социogerонтология. Уровни социogerонтологии.
8. Понятие и содержание категорий «возраст», «старость», «старение», «пожилой», «старый».
9. Старость физиологическая, экономическая, психологическая, социальна; понятия «календарный возраст», «демографический возраст», «биологический возраст».
10. Биоактивация и геропротекция. Их значение и продлении активного периода жизни человека.
11. Старость как культурно-исторический феномен.
12. Социальные теории старения.
13. Типология старения.
14. Классификация степени постарения населения.
15. Причины и перспективы постарения населения.
16. Демографические и социологические вопросы старости и старения.
17. Геронтогенез: явление и сущность.
18. Законы геронтогенеза.
19. Пожилое население в системе общественных отношений.
20. Влияние условий и образа жизни на ее продолжительность.
21. Социализация в пожилом и старом возрасте.
22. Социальный статус и социальные роли в пожилом и старом возрасте.
23. Ценностные ориентации пожилых и старых людей.
24. Проблема старения общества и рынок труда.
25. Организация образовательной деятельности с пожилыми людьми. Герогогика. Цель, задачи.

26. Одиночество в пожилом возрасте как социальная проблема.
27. Феномен долгожительства. Факторы долголетия.
28. Рациональный образ жизни – преграда на пути преждевременного старения.
29. Предпосылки к социальным отклонениям в пожилом возрасте.
30. Роль и место социального работника в стационарных учреждениях системы социальной защиты пожилых граждан.
31. Социальная работа с пожилыми и старыми людьми.
32. Психология нормального и патологического старения.
33. Особенности медицинского ухода за пожилыми людьми.
34. Особенности старения дыхательной системы.
35. Анатомо-физиологические изменения сердечно-сосудистой системы при старении.
36. Возрастные изменения мочеобразующих органов.
37. Возрастные изменения щитовидной железы.
38. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.
39. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.
40. Организация, цели, задачи адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.
41. Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.
42. Роль занятий адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста.
43. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.
44. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.
45. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.
46. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
47. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.
48. Методы оценки функционального состояния нервной системы.
49. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.
50. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
51. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
52. Особенности регулирования физических и психологических нагрузок в пожилом возрасте. Основные принципы и правила.
53. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Проблема их выбора.
54. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой с женщинами пожилого возраста.
55. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой пожилых людей с избыточной массой тела.

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

8.1. Основная литература

1. Альперович В. Проблемы старения: Демография, психология, социология. – М.: Астрель; АСТ, 2004. – 352 с.
2. Амосов Н.М. Физические упражнения // Преодоление старости. – М.: Будь здоров, 1996.
3. Аршавский И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: Медицина, 1967.
4. Гериатрия: учеб. Пособие / под ред. Д.Ф. Чеботарева. – М.: Медицина, 1990.
5. Ермалаева М. Практическая психология старости. – М., 2002.
6. Западнюк В.И. Гериатрическая фармакология. – Киев: Здоровье, 1977.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник. – М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2001.

8. Физиологические особенности организма людей разного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам: учеб. Пособие / под ред. А.С. Солодкова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998.

8.2. Дополнительная литература

1. Бурчинский С.Г., Дупленко Ю.К. Анализ современного состояния и перспективы развития геронтологических исследований (по результатам международной экспертизы) // Проблемы старения и долголетия. – 1994. – Вып. 4. - №3-4.
2. Висьневска-Рошковская К. (Visnevskia-Rozkovska) Новая жизнь после шестидесяти: пер. с польск. – М., 1989.
3. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б., Уколова М.А. Адаптационные реакции и резистентность организма. - Ростов н/Д: Изд-во Ростовского ун-та, 1990.
4. Горбунова Т.В. Оздоровительные аспекты физической культуры с учетом возраста // Оздоровительная физическая культура: учеб. Пособие / под ред. Л.П. Трофимовой; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001.
5. Джесон А. Секреты истинного здоровья: пре. С англ. – Киев: София, 1997. – 96 с.
6. Дубина Т.Л., Розумович А.Н. Введение в экспериментальную геронтологию. – Минск, 1975.
7. Захаревич. А.С. Комплексная концепция здоровья // Вестник Балтийской педагогической академии. Вып. 40. – СПб.: БАП, 2001.
8. Коркушко О.В. Гериатрия в терапевтической практике. – Киев: Здоров'я, 1993.
9. Курепина М.М., Ожигова А.П., Никитина А.А. Анатомия человека: учебник для студ. Вузов. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 383с.
10. Любимова З.В., Маринова К.В., Никитина А.А. и др. Возрастная физиология: учебник. – 1999. – 400 с.
11. Макидонат Т., Юнис Э. Иммунология и старение. – М.: Мир, 1980.
12. Медведева Г.П. Введение в социальную геронтологию. – М.; Воронеж, 2000.
13. Мотылянская Р.Е. Пути воздействия оздоровительной физической культуры на организм людей среднего и пожилого возраста // Теория и практика физической культуры. – 1983.
14. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
15. Чернилевский В.Е. Общебиологический подход к изучению причины старения // Биологические проблемы старения и увеличения продолжительности жизни. – М.: Наука, 1988.

8.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://medcatalog.1.ru/>Каталог медицинских, научных и образовательных сайтов (18.08.14)
2. <http://www.medline.ru/>Медико-биологический информационный портал для специалистов (18.08.14)
3. <http://www.webmedinfo.ru/> Медицинский информационно-образовательный проект (18.08.14)
4. <http://vmede.org/>Сообщество студентов Кировской ГМА (18.08.14)
5. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека (18.08.14)
6. <http://lib.sportedu.ru/>Библиотека информации по физической культуре и спорту (18.08.14)

8.4. Методические указания и материалы по видам занятий:

Студенты в процессе изучения дисциплины «Адаптивное физическое воспитание с лицами пожилого возраста» должны усвоить основное содержание лекционного материала: термины и понятия, основные положения; современные представления теоретического и практического характера. В диалектическом аспекте рассматриваются анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста,

старения организма человека, влияние биологических и социальных факторов на старение человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой. В процессе изучения дисциплины рассматриваются вопросы организации и методики занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста. Особое внимание уделяется выбору средств адаптивной физической культуры, врачебному контролю и самоконтролю. При изучении этого курса бакалавр осваивает методики и программы адаптивной физической культуры, физической, психологической, социальной реабилитации лиц пожилого возраста; особенности общения с пожилым пациентом и его окружением, а также использование специального оборудования физической терапии. Преподавание курса предусматривает использование студенто-центрированного и пациенто-центрированного подходов в обучении. В содержание курса включены общие вопросы геронтологии и гериатрической реабилитации, а так же организация и методика занятий АФК с лицами пожилого возраста.

Изучение дисциплины проходит в форме лекций, лабораторных 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 «Адаптивное физическое воспитание с лицами 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.

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.

Итоговой контроль по курсу.

Для контроля усвоения данной дисциплины учебным планом предусмотрен зачет.

9. 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.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивное физическое воспитание для лиц пожилого возраста» составлены в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного стандарта ВО по направлению 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», профиль подготовки «Физическая реабилитация».

11. Технологическая карта дисциплины

Очная форма обучения: курс 1, группа: 104 семестр: 2

Заочная форма обучения: курс 2, группа: 24 семестр: 3

Преподаватель – лектор: канд. пед. наук, доцент Граневский В.В.

Преподаватель, ведущий практические занятия – лектор: канд. пед. наук, доцент Граневский В.В.

Кафедра «Спортивная медицина»

По данной дисциплине введена балльно-рейтинговая система, которая предусматривает 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, докладов и тестов.

Рубежный контроль осуществляется на основе использования устного или письменного зачета.

Результаты рубежного контроля фиксируются в ведомости балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов и по этим результатам студентам начисляются баллы балльно-рейтинговой системы.

Зачет считается принятым при наличии свыше 50 баллов. Менее 50 баллов зачет считается не принятым и студентам предоставляется возможность пересдачи.

Составитель _____ Граневский В.В. канд. пед. наук, доцент.

Зав. кафедрой «Спортивная медицина» Бутеску А.Н. доцент

Согласовано:

1. Зав. выпускающей кафедрой «Спортивная медицина» Бутеску А.Н. доцент

2. Декан факультета ФКиС Гуцу В.Ф. профессор