

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
профессор, к.п.н. В.Ф. Гуцу
2019 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

подисциплине

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

на 2019-2020 учебный год

Направление подготовки:

**7.49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»**

Профиль подготовки:

«Физическая реабилитация»

магистр

Форма обучения

Очно - заочная

Год набора 2019

Тирасполь 2019

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 17.09.2017 г. по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» 49.04.02 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
«27» августа 2019г. протокол №1

и.о. зав. кафедры
«27» августа 2019г.



Михнева А.Г.

и.о. зав. выпускающей кафедрой физической реабилитации и оздоровительных технологий
«27» августа 2019г.



Михнева А.Г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель – формирование теоретико-методических знаний и практических умений для профессионально-педагогической деятельности в адаптивном физическом воспитании обучающейся молодёжи, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Задачи:

- изучение организации адаптивного физического воспитания в системе профессионального образования;
- изучение влияния физической культуры на компенсаторные возможности организма студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья;
- знакомство с методиками адаптивного физического воспитания при нарушениях здоровья учащихся с различной нозологией.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Б1.В.ДВ.01.01

Данный учебный курс предназначен для студентов 1 курса 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.

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
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Проведение с занимающимся тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке Измерение и оценка общей физической, функциональной и специальной подготовки занимающихся в процессе реабилитационных мероприятий в циклах тренировки	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	Трудоемкость, з.е./часы	Количество часов					Форма контроля
		В том числе					
		Аудиторных				Самостоятель ная Работа (СР)	
		Всего	Лекций (Л)	Практических Занятий (ПЗ)	Лабораторных Занятий (ЛЗ)		
1	2/72	30	8	22	-	42	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	Адаптивное физическое воспитание в специальных коррекционных образовательных учреждениях	72	8	22	-	42
ИТОГО:		72	8	22	-	42

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	2	Основные понятия адаптивной физической культуры. Система реабилитации.	Учебно-методическое пособие
2	1	2	Роль и место адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего, пожилого и старшего возраста	Учебно-методическое пособие.
3	1	2	Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами среднего возраста.	Учебно-методическое пособие.
4	1	2	Методика адаптивной физической культуры в работе с лицами пожилого и старшего возраста	Учебно-методическое пособие-
Итого по разделу часов:		8		

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	2	Основные понятия адаптивной физической культуры. Система реабилитации.	карточки с заданиями
2	1	2	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.	План-конспект занятия
5	1	2	Тестирование физической подготовленности у лиц пожилого и старшего возраста.	План-конспект занятия
6	1	2	Режимы двигательной активности у лиц пожилого и старшего возраста с учетом перенесенных заболеваний, хронической патологии различных органов и систем.	План-конспект занятия
7	1	2	Адаптация всех систем организма к физическим нагрузкам у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	План-конспект занятия
8	1	2	Обеспечение общего физического развития и укрепления здоровья у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	План-конспект занятия
9	1	2	Совершенствование физиологических функций, повышение общей физической подготовленности у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	План-конспект занятия
10	1	2	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.	План-конспект занятия
11	1	2	Самоконтроль на занятиях адаптивной физической культуры у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	схемы-комплексы упражнений
Итого по разделу часов		22		

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.	16
	2	Требования к составлению программ по адаптивной физической культуре у лиц среднего, пожилого и старшего возраста.	6
	3	Резервные возможности организма, перенёсшего заболевание. Понятие об адаптации организма.	6
	4	Контроль функционального состояния на занятиях физической культуры. Определение физической подготовленности лиц среднего, пожилого и старшего возраста, с отклонениями в состоянии здоровья.	14
Итого по разделу часов			42

Вид занятия: лекция, практическая работа, самостоятельная работа

Учебно-наглядные пособия: план-конспект занятия, рабочая программа по дисциплине, карточки с заданиями (схемы-комплексы упражнений), раздаточный материал (физкультурно-спортивный инвентарь), методические указания, учебно-методическое пособие.

5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) (не предусмотрено)

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	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 ФРиОТ
Итого по дисциплине: 30% печатных изданий; 70% электронных						

6.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.webmedinfo.ru/> Медицинский информационно-образовательный проект (18.08.17)
2. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека (18.08.17)
3. <http://lib.sportedu.ru/> Библиотека информации по физической культуре и спорту (18.08.18)

6.3. Методические указания и материалы по видам занятий

Студенты 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 обучающейся детей.

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 студентов.

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 О–3 группа ФК19ДР68ФС3 семестр 1

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

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

Кафедра ФКиС

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.