

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

15 июня 2023 г., протокол УМС №5

## МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

### Адаптивная физическая культура в геронтологии рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Медико-биологических основ физической культуры</b>
Учебный план	g490402-ФизРеаб-23-1.plx 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
Квалификация	<b>Магистр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>4 ЗЕТ</b>

Часов по учебному плану	144
в том числе:	
аудиторные занятия	32
самостоятельная работа	76
часов на контроль	36

Виды контроля в семестрах:  
экзамены 2

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1,2)		Итого	
	Неделя 17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	76	76	76	76
Часы на контроль	36	36	36	36
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Юденко Ирина Эдуардовна*

Рабочая программа дисциплины

**Адаптивная физическая культура в геронтологии**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте утвержденного учебно-методическим советом вуза от 15.06.2023 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Медико-биологических основ физической культуры**

Зав. кафедрой к.б.н., доцент Мальков Михаил Николаевич

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	Цель дисциплины "Адаптивная физическая культура в геронтологии" состоит в том, чтобы обобщить опыт, полученный за годы обучения по программе бакалавриата на дисциплинах: физическая реабилитация, теория адаптивной физической культуры, частные методики адаптивной физической культуры, врачебный контроль в АФК и научиться применять физические упражнения, способы контроля и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого и старческого возраста.
1.2	В результате изучения данной дисциплины обучающиеся должны освоить:
1.3	- понятийный аппарат педагогической антропологии;
1.4	- способы контроля и коррекции методик во время проведения занятий по АФК с лицами пожилого и старческого возраста;
1.5	- способы проведения анализа передового опыта по повышению эффективности различных видов деятельности в АФК пожилых людей;
1.6	- инновационные технологии и методики.
1.7	Кроме того, магистранты должны знать особенности спортивной подготовки лиц пожилого возраста, занимающихся АФК, теоретические аспекты АФК пожилых людей для применения в профессиональной деятельности.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Дисциплины, направленные на получение знаний о физиологии и анатомии человека, изученные при освоении программы бакалавриата по направлению подготовки Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры
2.2.2	Инновационные технологии в лечебной физической культуре
2.2.3	Кинезиотейпирование в адаптивной физической культуре
2.2.4	Методика саморегуляции психического здоровья
2.2.5	Внетренировочные факторы в оздоровительной и адаптивной физической культуре
2.2.6	Современные методы оценки влияния физических нагрузок на организм занимающихся адаптивной физической культурой
2.2.7	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика
2.2.8	Фитнес в адаптивной физической культуре
2.2.9	Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры
2.2.10	Соревновательная деятельность и судейство в адаптивной физической культуре

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ПК-4.2: Осуществляет контроль и коррекцию при реализации реабилитационного процесса</b>	
<b>ПК-5.1: Осуществлять поиск новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте</b>	
<b>ПК-3.1: Способен осуществлять поиск новых теорий, технологий и методов в профессиональной деятельности</b>	

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- методы контроля и способы коррекции процесса АФК при реализации реабилитационного процесса;
3.1.2	- способы поиска новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в АФК и АС;
3.1.3	- технологию поиска новейших теоретико-методологических основ в профессиональной деятельности
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- использовать методы контроля и способы коррекции процесса АФК при реализации реабилитационного процесса;
3.2.2	- находить новейшие методики по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в АФК и АС;
3.2.3	- осуществлять поиск новейших теоретико-методологических основ в профессиональной деятельности

<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- методами контроля и способами коррекции процесса АФК при реализации реабилитационного процесса;
3.3.2	- способами поиска новейших методик по повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в АФК и АС;
3.3.3	- технологией поиска новейших теоретико-методологических основ в профессиональной деятельности

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Анатомо-физиологические особенности лиц пожилого возраста. Физиологические механизмы старения. /Лек/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.4 Л1.6Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.2	Организационно-методические условия адаптивного физического воспитания, физической реабилитации и рекреации людей пожилого возраста /Лек/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.6Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.3	Анатомические особенности строения организма людей пожилого возраста. Физиологические особенности организма лиц пожилого возраста. Механизмы старения и задачи направленного физической культуры в пожилом и старческом возрасте. /Пр/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.4	Изучить организационные и методические условия проведения занятий АФК и спортом. Составить алгоритм проведения занятий физической реабилитации с пожилыми людьми. Виды адаптивной физической культуры для занятий с лицами пожилого возраста. Техника безопасности при занятиях адаптивной физической культурой с лицами пожилого возраста. Подготовиться к устному опросу. /Ср/	2	10	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.6Л2.1 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.5	Адаптивная физическая культура в пожилом и старческом возрастах. Виды физкультурной деятельности, принципы, требования, методика. /Лек/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.6 Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.6	Лечебная физическая культура в пожилом возрасте. Принципы построения, методика, диагностика /Пр/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.5Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.7	Вопросы для самостоятельного изучения: Основы АФК и ЛФК в пожилом и старческом возрасте. Принципы и подходы, особенности методики. Функциональная диагностика пожилых людей. Особенности построения комплекса утренней гигиенической гимнастики. условия оздоровительных занятий (ОФП). Особенности построения комплекса физкультурная минутка. Особенности построения физкультурная пауза. Подготовить и провести комплекс лечебной гимнастики по избранной нозологии. /Ср/	2	10	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.2 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	

1.8	Формы ВПН и самоконтроля на занятиях физическими упражнениями с пожилыми людьми /Лек/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
1.9	Проведение врачебно-педагогических исследований ввремя АФК, ЛФК и самоконтроля во время самостоятельных занятий. Диагностика и тестирование. Функциональные пробы и тесты с физической нагрузкой. Специальные функциональные тесты. /Пр/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.2 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
1.10	Вопросы для самостоятельного изучения: Врачебно-педагогические наблюдения: контроль над ССС, контроль над дыхательной системой, контроль над НС и др. Врачебно-педагогические наблюдения на занятиях АФ воспитанием и спортом. Самоконтроль на занятиях адаптивной физической культурой и спортом. Тестирование занимающихся адаптивной физической культурой и спортом. Подготовиться к устному опросу. /Ср/	2	12	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
1.11	Организационно-методические условия занятий адаптивной физической культурой с лицами, перенесшими нарушения мозгового кровообращения /Лек/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
1.12	Физическая реабилитация и рекреация лиц после нарушения мозгового кровообращения, в том числе инвалидов /Пр/	2	4	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
1.13	Вопросы для самостоятельного изучения: Механизм действия физических упражнений при заболеваниях центральной нервной системы и головного мозга. Средства АФК и ФР.Формы АФК и ФР. Способы восстановления бытовых, коммуникативных и навыков самообслуживания. Подготовиться к проведению комплекса лечебной гимнастики. /Ср/	2	12	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
1.14	Организационно-методические условия занятий адаптивной физической культурой с лицами, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы /Лек/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
1.15	Физическая реабилитация и рекреация лиц при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (инфаркта миокарда, аорто-коронарное шунтирование, гипертоническая болезнь и пр.) /Пр/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7

1.16	Вопросы для самостоятельного изучения: Механизм действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Средства физической реабилитации и рекреации. Формы физической реабилитации и рекреации. Методы физической реабилитации и рекреации. Способы восстановления бытовых и навыков самообслуживания. Подготовиться к проведению комплекса лечебной гимнастики. /Ср/	2	12	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.17	Организационно-методические условия занятий адаптивной физической культурой с лицами, имеющими заболевания нервной системы /Лек/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.18	Физическая реабилитация и рекреация лиц с заболеваниями центральной и периферической нервной системы (остеохондроз, радикулит, плесит, неврит) /Пр/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.3 Л1.6Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.19	Вопросы для самостоятельного изучения: Механизм действия физических упражнений при заболеваниях НС. Средства физической реабилитации и рекреации. Формы физической реабилитации и рекреации. Методы физической реабилитации и рекреации. Способы восстановления бытовых и навыков самообслуживания. Подготовиться к проведению комплекса лечебной гимнастики. /Ср/	2	12	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.3 Л1.6Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.20	Инновационные виды адаптивной физической культуры: оздоровительная ходьба, Терренкур, Скандинавская ходьба, интервальная тренировка, фитнес, силовая гимнастика /Лек/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.3 Л1.6 Л1.5Л2.1Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.21	Школа оздоровительной ходьбы "Скандинавская ходьба". Тренировка Пилатес. Тренировка терренкур. Тренировка - фитнес. Разработка индивидуальных программ. /Пр/	2	2	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.22	Общие рекомендации и методические основы Скандинавской ходьбы. Техника Скандинавской ходьбы. Школа оздоровительной ходьбы "Скандинавская ходьба". Требования к инвентарю. Снаряжение. Подготовиться к проведению комплекса лечебной гимнастики. Требования к проведению интервальной тренировки. Требования к проведению фитнеса. Методические особенности тренировки Пилатес. /Ср/	2	8	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	
1.23	/Контр.раб./	2	0	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	контрольная работа

1.24	/Экзамен/	2	36	ПК-5.1 ПК- 3.1 ПК-4.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.6Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	экзамен
------	-----------	---	----	--------------------------	---	---------

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Логинов С. И., Юденко И. Э.	Физическая реабилитация: практикум	Сургут: Издательство СурГУ, 2006	146
Л1.2	Епифанов В.А.	Лечебная физическая культура: Учебное пособие	Moscow: ГЭОТАР- Медиа, 2014, электронный ресурс	1
Л1.3	Козырева О.В., Иванов А.А.	Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия	Moscow: Советский спорт, 2010, электронный ресурс	1
Л1.4	Акатова А.А., Абызова Т.В.	Врачебный контроль в лечебной физической культуре и адаптивной физической культуре: учебное пособие	Пермь: Пермский государственный гуманитарно- педагогический университет, 2015, электронный ресурс	1
Л1.5	Папина, И. В.	Дыхательная гимнастика: учебное пособие	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2017, электронный ресурс	1
Л1.6	Ярыгин В.Н., Мелентьев А.С.	Руководство по геронтологии и гериатрии: практическое руководство	Москва: ГЭОТАР- Медиа, 2010, электронный ресурс	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

Л2.1	Кан Н. Б., Шутова М. В., Клишина Г. А.	Влияние упражнений по методу Пилатес на коррекцию телосложения у женщин в возрасте 30-40 лет	электронный ресурс	1
Л2.2	Вишневский В. А.	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2014, электронный ресурс	2
Л2.3	Дубровская, С. В.	Знаменитая дыхательная гимнастика Стрельниковой	Москва: РИПОЛ классик, 2009, электронный ресурс	1

### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Кошевой О. А.	Реабилитация больных, перенесших инсульт: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013	45
Л3.2	Юденко И. Э.	Адаптивная физическая культура в геронтологии: методические рекомендации и задания для лекционных и практических занятий	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1
Л3.3	Плохой В.Н.	Скандинавская ходьба до и после 60-ти: монография	Москва: Спорт, 2020, электронный ресурс	2
Л3.4	Шемятихин, В. А., Добрынин, И. М., Мокроусовой, О. А.	Скандинавская ходьба: учебное пособие	Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2018, электронный ресурс	1

### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Каталог образовательных Интернет-ресурсов федерального портала Российское Образование (физическая культура и спорт) <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Э2	Виртуальная библиотека <a href="http://www.vlibrary.ru">http://www.vlibrary.ru</a>
Э3	Научный портал «теория. ру» <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>
Э4	Специализированный портал «Здоровье и образование» <a href="http://www.valeo.edu.ru">http://www.valeo.edu.ru</a>
Э5	Полнотекстовая электронная библиотека учебных и учебно-методических материалов <a href="http://window.edu.ru/window/library">http://window.edu.ru/window/library</a>
Э6	Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <a href="http://www.zdobr.ru">http://www.zdobr.ru</a>
Э7	Библиотека международной спортивной информации <a href="http://mbi.mosssport.ru">http://mbi.mosssport.ru</a>

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1 СПС «КонсультантПлюс» - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

6.3.2.2 СПС «Гарант» - [www.garant.ru](http://www.garant.ru)

6.3.2.3 Базы данных (Российские)- РИНЦ, национальная электронная библиотека)

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических и лабораторных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной учебной мебели, маркерной (меловой) доской, комплектом мультимедийного оборудования - ПК, проектор, проекционный
7.2	экран, ПК с доступом в интернет и электронную ИОС, обеспечена доступом к сети Интернет и в электронную информационную среду СурГУ.
7.3	Зал физической реабилитации для проведения практических занятий, оснащенный соответствующим оборудованием и инвентарем.