

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдулламович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.06.2024 11:37:45  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и медико-биологических дисциплин

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГЕРОНТОЛОГИИ (Б1.В.10)**

49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)  
Уровень образования – магистратура

Методические материалы  
подготовил

к.п.н., доцент Панькова Е.В.

Чайковский, 2024

Целью освоения дисциплины является формирование профессиональных знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования методических и практических умений и навыков проведения занятий по адаптивной физической культуре с лицами пожилого и старческого возраста.

#### Задачи дисциплины

- сформировать у обучающихся положительную мотивацию и интерес к работе с лицами пожилого и старческого возраста;
- ознакомить обучающихся с содержанием, формами и передовыми технологиями адаптивной физической культуры с лицами пожилого и старческого возраста;
- обеспечить необходимый уровень знаний и умений, методической подготовленности обучающихся к будущей профессии при работе с лицами пожилого и старческого возраста;
- сформировать творческое отношение к педагогической деятельности при решении компенсаторных, профилактических, реабилитационных задач, подборе адекватных средств, методов, методических приемов, форм организации, регулировании физической нагрузки и психоэмоционального состояния лиц пожилого и старческого возраста.

В процессе освоения данной дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует следующие профессиональные компетенции:

ПК-1 - Способен определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; владеть методами мобилизации личностных ресурсов реабилитанта, его социальной среды; способен на практике применять технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, технические средства реабилитации; владеть методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния по данным врачебной медикофизиологической оценки

ПК-2 - Способен в целях формирования необходимых реабилитанту компенсаций осуществлять подбор необходимого оборудования и технических средств реабилитации; разрабатывать комплексы упражнений, выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний

Согласно «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГАФКиС», рейтинговые показатели по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии» формируются на основе результатов текущего контроля знаний и умений, обучающихся в течение семестра и по итогам промежуточной аттестации.

Полное усвоение знаний по дисциплине, соответствующее требованиям рабочей программы, соответствует 100 баллам.

Текущий контроль и промежуточная аттестация основаны на балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений обучающихся. Выполнение определенных видов аудиторной и внеаудиторной работы позволяет обучающемуся набрать необходимое количество баллов.

В рамках дисциплины «Адаптивная физическая культура в геронтологии» используются следующие технологии формирования компетенций:

Таблица 1 – Технологии и методы формирования компетенции

Группы технологий	Назначение	Виды технологий	Формы и методы
Традиционные технологии	Формирование знаний об ориентировочной основе выполнения деятельности, обобщенных способах и частных методах, приемах, правилах решения практических задач	Традиционная технология (ТТ)	Занятия лекционного типа, занятия семинарского типа

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ

### 1. Методические рекомендации по работе с теоретическим материалом

При работе с теоретическим материалом рекомендуется вести конспектирование учебного материала.

Следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых впоследствии возможно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие изученный материал, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Уточняющие вопросы преподавателю рекомендуется задавать в часы консультаций. Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется:

- отметить материал, который вызывает затруднения для понимания;
- попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую основную и дополнительную литературу, справочную литературу, интернет источники;
- каждую неделю отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и заданиям.

### 2. Методические рекомендации по подготовке магистранта к практическим (семинарским) занятиям и работе на них

При подготовке к практическому (семинарскому) занятию следует уточнить содержание занятия, вопросы и темы, которые будут на нём рассматриваться.

После чего рекомендуется актуализировать изученный ранее материал, познакомиться с материалами основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем, дополнительно изучить научные статьи, отдельные публикации периодической печати, касающиеся содержания темы практического (семинарского) занятия.

Особое внимание в ходе этой работы необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы необходимо стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также

разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивая подготовку рекомендуется составлением опорного плана по изучаемому материалу (вопросу). В целях его визуального закрепления рекомендуется представлять его в табличной, схематичной или алгоритмизированной форме.

В случае необходимости сопровождения своего ответа мультимедийной презентацией следует подготовить и оформить её в соответствии с методическими указаниями.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю, при этом рекомендуется продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В ходе практического (семинарского) занятия рекомендуется внимательно слушать преподавателя и выступления своих однокурсников, при необходимости задавать им уточняющие вопросы.

После выступлений других магистрантов рекомендуется дополнить, прокомментировать данный ответ, высказать собственное мнение.

При этом следует придерживаться следующих рекомендаций:

- соблюдать временной регламент;
- активизировать других участников занятия;
- резюмировать и делать выводы по рассматриваемым вопросам.

В ходе своего выступления рекомендуется активно использовать технические средства обучения, доску и мел.

### **3 Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы магистрантов и по подготовке к прохождению процедур оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

#### **3.1 Методические рекомендации по подготовке к собеседованию**

При изучении дисциплины «Адаптивная физическая культура в геронтологии» такая форма контроля как собеседование будет использована при освоении следующих тем:

##### ***Тема Основы геронтологии***

1. Возрастные периодизации.
2. Виды, характерные признаки и биологические проблемы старения.
3. Возрастные изменения психики.
4. Виды старения.
5. Гериатрическая реабилитация.
6. Биологические проблемы старения.
7. Геронтология до нашей эры.
8. Исследования в конце XIX века С.П. Боткина в Петербурге.
9. Развитие русской геронтологии.
10. Модель старости И.И. Мечникова (1845-1916).
11. Развитие советской геронтологии.
12. Учения отечественных геронтологов.
13. Системный подход к проблеме старения

## **Тема Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц**

### **пожилого возраста**

1. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.
2. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.
3. Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой, дыхательной, мочеполовой системы при старении.
4. Возрастные изменения органов.
5. Возрастные изменения щитовидной железы.

## **Тема Оценка состояния здоровья и физического состояния пожилого человека**

1. Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы.
2. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
3. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста
4. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая.
5. Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, ятрогенные заболевания, нарушения гомеостаза.
6. Понятие патогенного взрыва.
7. Цепная реакция нарастающих изменений жизненных систем организма на «отклоняющее воздействие» (от исходного состояния системы до болезни).
8. Визуальная оценка.
9. Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования. Разбор клинического случая.
10. Понимание проблем (физических, психических, социологических) пожилого человека.
11. Понятия депрессии, тревожности, горя утраты, страх падения.
12. Особенности общения и ухода за пожилым человеком.
13. Реабилитация лиц пожилого возраста в домах престарелых.

## **Тема Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста**

1. Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.
2. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.
3. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте.
4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста
5. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста.
6. Самореабилитация. Дневник самоконтроля.
7. Организация АФК с лицами пожилого возраста.
8. Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.
9. Роль физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста.
10. Социальное обслуживание пожилых людей.
11. Социальный сервис, предоставляемый пожилым людям. «Закон о государственных пенсиях в РФ».
12. Правила работы с пожилыми пациентами в процессе физической реабилитации.

13. Психологическая помощь в старости.
14. Эйджизм – дискриминация по возрасту.

### Критерии оценивания собеседования

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
10-12	«отлично»	Обстоятельное, аргументированное, полное, последовательное и логичное изложение учебного материала, в соответствии с заданным вопросом. Грамотные определения ключевых понятий и терминов. Наличие выводов и заключений. Показ связи теоретических положений с практикой.
7-9	«хорошо»	Неполное (не менее 70 % от полного), но аргументированное, последовательное и логичное изложение учебного материала, в соответствии с заданным вопросом. Наличие в ответе одной-двух несущественных ошибок, которые исправляются после замечания преподавателя. Грамотные определения ключевых понятий и терминов. Наличие выводов и заключений. Способность привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.
4-6	«удовлетворительно»	Неполное (не менее 50 % от полного), частично аргументированное, в целом последовательное изложение учебного материала. При изложении допущена одна существенная ошибка. Студент знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности при определении ключевых понятий и терминов; затрудняется привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.
0-3	«неудовлетворительно»	Неполное (менее 50 % от полного) изложение ответа на поставленный вопрос; при изложении были допущены существенные ошибки. Студент не знает и не понимает основные положения данной темы, не способен дать определения ключевых понятий и терминов; не может привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.

### *Тема Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях*

1. Понятие о физической реабилитации ее виды и связь с медицинской и социальной реабилитацией лиц пожилого и старческого возраста.
2. Формы, принципы, задачи и средства физической реабилитации в пожилом возрасте.
3. Концепция реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике.

## Критерии оценивания собеседования

Баллы (по БРС)	Оценка	Критерии оценки
5-6	«отлично»	Обстоятельное, аргументированное, полное, последовательное и логичное изложение учебного материала, в соответствии с заданным вопросом. Грамотные определения ключевых понятий и терминов. Наличие выводов и заключений. Показ связи теоретических положений с практикой.
3-4	«хорошо»	Неполное (не менее 70 % от полного), но аргументированное, последовательное и логичное изложение учебного материала, в соответствии с заданным вопросом. Наличие в ответе одной-двух несущественных ошибок, которые исправляются после замечания преподавателя. Грамотные определения ключевых понятий и терминов. Наличие выводов и заключений. Способность привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.
1-2	«удовлетворительно»	Неполное (не менее 50 % от полного), частично аргументированное, в целом последовательное изложение учебного материала. При изложении допущена одна существенная ошибка. Студент знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности при определении ключевых понятий и терминов; затрудняется привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.
0	«неудовлетворительно»	Неполное (менее 50 % от полного) изложение ответа на поставленный вопрос; при изложении были допущены существенные ошибки. Студент не знает и не понимает основные положения данной темы, не способен дать определения ключевых понятий и терминов; не может привести примеры из жизни и практики профессиональной деятельности.

### Методические рекомендации при подготовке к демонстрации комплекса физических упражнений (практический зачет)

1. Проведение занятия по лечебной физической культуре при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого возраста.
2. Проведение занятия по лечебной физической культуре при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах у лиц пожилого возраста.
3. Проведение занятия по лечебной физической культуре при заболеваниях бронхолегочной системы у лиц пожилого возраста.
4. Проведение занятия по лечебной физической культуре при ментальных нарушениях у лиц пожилого возраста.
5. Проведение занятия по лечебной физической культуре при заболеваниях нервной системы у лиц пожилого возраста.

**Критерии оценки практических умений и навыков, связанных с демонстрацией комплекса физических упражнений (практический зачет)**

<b>Баллы (по БРС)</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
5-6	«отлично»	Работа выполнена полностью и правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы. Демонстрация практических умений осуществлена по плану с учетом техники безопасности на занятии и правил работы с используемым оборудованием. Проявлены организационные умения, поддерживаются дисциплина на занятии.
3-4	«хорошо»	Работа выполнена правильно, сделаны правильные наблюдения и выводы, но при этом занятие (или его часть) проведено не полностью или допущены несущественные ошибки в работе с заявленным контингентом занимающихся.
1-2	«удовлетворительно», пороговый уровень	Работа выполнена правильно не менее чем наполовину или допущена существенная ошибка в ходе объяснения учебного материала, демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности на занятии, которая исправляется по требованию преподавателя.
0	«неудовлетворительно»	Допущены две (и более) существенные ошибки в ходе проведения занятия или его части, в объяснении, в демонстрации упражнений, в соблюдении правил техники безопасности при работе со спортивным инвентарем и оборудованием, которые студент не может исправить даже по требованию преподавателя. Работа не выполнена, у обучающегося отсутствуют практические умения.

*Основная литература*

1. Евсеева, О. Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии : учеб. пособие / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Антонова. – М.: Советский спорт, 2010.
2. Скутин, А. В. Физическая реабилитация в геронтологии (избранные лекции): учеб. – метод. пособие / А. В. Скутин. – Челябинск: Уральская Академия, 2014.
3. Егорова С. А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. - электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
4. Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья разных нозологических групп : учебное пособие / В. С. Штоколок, Н. А. Дубровина, Л. А. Боярская, А. А. Токмаков ; под редакцией В. С. Штоколка. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2018. - электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»

*Дополнительная литература*

3. Аксенова, О. Э. Реабилитация лиц пожилого возраста в геронтологии / О. Э. Аксенова // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 2. – С. 3–5.
4. Ладыгина, Е.Б. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста : учебное пособие / Е. Б. Ладыгина, Евсеева О.Э., Антонова А.В. - СПб, 2010. - электр. ресурс
5. Физическая реабилитация: в 2 т. : учебник / под общ. ред. С. Н. Попова. – М.: Академия, 2013.
6. Филатова, С. А. Геронтология / С. А. Филатова, Л. Н. Безденежная, Л. С. Андреева. – Ростов н/Д., 2005.

7. Медведева Е. Н. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики для различного контингента : учебное пособие / Е. Н. Медведева. - Санкт-Петербург, 2017. - электр. ресурс.