



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

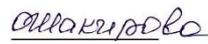
Согласовано  
Школа искусств и гуманитарных наук  
Руководитель ОПОП

—  — Журавская Н.С.

подпись) (Ф.И.О.)

«\_05\_» \_\_\_07\_\_\_ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор департамента  
физической культуры и спорта

 Шакирова О.В.  
(подпись) (Ф.И.О. зав. каф.)  
«\_05\_» \_\_\_07\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Адаптивная физическая культура в геронтологии**  
**Направление подготовки 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**  
**Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»**  
**Форма подготовки очная**

курс \_\_\_1\_\_\_ семестр \_\_\_2\_\_\_  
лекции \_\_\_0\_\_\_ час.  
практические занятия \_\_\_36\_\_\_ час.  
лабораторные работы \_\_\_ \_\_\_ час.  
в том числе с использованием МАО лек. \_\_\_ /пр. 18 /лаб. \_\_\_ час.  
всего часов аудиторной нагрузки \_\_\_36\_\_\_ час.  
в том числе с использованием МАО \_\_\_18\_\_\_ час.  
самостоятельная работа \_\_\_72\_\_\_ час.  
в том числе на подготовку к экзамену \_\_\_ час.  
контрольные работы (количество)  
курсовая работа / курсовой проект семестр  
зачет \_\_\_2\_\_\_ семестр  
экзамен \_\_\_ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями стандарта ДВФУ по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), принят решением Ученого совета ДВФУ протокол №01-16 от 28.01.2016, и введен в действие приказом ректора ДВФУ от 10 марта 2016 г. № 12-13-391. Рабочая программа обсуждена на заседании департамента протокол № 12 от 05.07.2019г.

Директор департамента ФКиС Шакирова О.В.  
Составитель (ли): к.п.н. Н.В. Мазитова

**Владивосток**  
**2018**

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины**

РПУД «Адаптивная физическая культура в геронтологии» предназначен для направления подготовки 49.04.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», магистерская программа - «Адаптивное физическое воспитание».

Трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е. (108 ч.). Учебным планом предусмотрены практические занятия (36 ч), лабораторные занятия (не предусмотрены), практические занятия с использованием МАО (18 ч), самостоятельная работа студента (72 ч). Дисциплина реализуется на 1 курсах во 2 семестре и входит в вариативную часть обязательные дисциплины Примерной основной образовательной программы 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры). В рабочем учебном плане дисциплина соответствует индексу Б1.В.ДВ.01.01

Дисциплина «Адаптивная физическая культура в геронтологии» логически и содержательно связана с такими курсами, как теория и методология адаптивной физической культуры и ее видов, основы адаптивного физического воспитания в школах-интернатах и детских домах, теоретико-методологические основы оздоровительной деятельности и физической реабилитации.

Содержание дисциплины охватывает ниже следующий круг вопросов: организация и методика занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста, выбор средств адаптивной физической культуры, врачебный контроль и самоконтроль.

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.

**Задачи** дисциплины:

1. Уметь обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниям и способам воздействия на физические характеристики в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

2. Уметь обучать двигательным действиям, определять цели и задачи занятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации

3. Владеть методами измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся

Для успешного изучения дисциплины «Адаптивная физическая культура в геронтологии» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способен использовать современные средства и методы научного и практического решения актуальных проблем в каждом из видов адаптивной физической культуры, связанных с реализацией образовательной деятельности (обеспечение когнитивного и двигательного обучения, формирование умений и навыков самообразования);

- обладает высоким уровнем знаний и опытом эмоционально-ценностных отношений в области воспитательной деятельности и ее применении во всех видах адаптивной физической культуры;

- способен применять современные методы научного исследования и опыт практической работы для решения актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с ограниченными возможностями здоровья; воспитание негативного отношения ко всем видам антисоциального поведения, формирование ценностей адаптивной физической культуры);

- способен разрабатывать, планировать, использовать и анализировать мероприятия воспитательного характера во всех видах адаптивной

физической культуры с субъектами воспитательного процесса всех нозологических форм, гендерных и возрастных групп;

- способен к нестандартным решениям при реализации идей развивающего обучения;

- способен разрабатывать, контролировать и корректировать индивидуальные программы развития тех или иных качеств лиц с ограниченными возможностями здоровья;

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции: ОПК-6; ПК-3; ПК-4

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<b>ОПК-6</b> обладать высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Знает	сенситивные периоды развития психики и моторики занимающихся, этиологию и патогенез заболеваний
	Умеет	разработать и внедрить тренировочные программы, содействующие формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний
	Владеет	высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоциональноценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся адаптивной физической культуры
<b>ПК-3</b> готовность решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	Знает	основы решения нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры
	Умеет	решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры
	Владеет	навыками решения нестандартных проблем, возникающих в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры.
<b>ПК-4</b> способностью применять	Знает	основы образовательной деятельности, технологии педагогического контроля

в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности		результатов обучения и воспитания,
	Умеет	применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания и интерпретировать результаты образовательной деятельности
	Владеет	навыками применения в образовательной деятельности технологий педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Адаптивная физическая культура в геронтологии» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: семинар-дискуссия, семинар-взаимообучение, эвристические задания.

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

*Лекционные занятия не предусмотрены*

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**(Практические занятия 72 часа)**

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания полученные на лекциях.

2 семестр (36 часов)

**Занятие 1-2** (4 часа - из них 2 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема:** Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения.

**Цель:** подвести студентов к осмыслению основных современных тенденций, противоречий и перспектив развития адаптивной физической культуры в геронтологии.

**Занятие 3 - 4** (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** семинар-дискуссия

**Тема:** Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста

**Цель:** подвести студентов к пониманию сложности и многозначности аспектов связанных с процессами анатомо-физиологических изменений сердечнососудистой, дыхательной, мочеполовой системы при старении. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста. Возрастные изменения органов.

**Занятие 5 - 6** (4 часов, из них 2 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** семинар-взаимообучение

**Тема:** Роль специалистов АФК и физических терапевтов в работе с пожилым человеком. Требования к специалистам, обслуживающим пожилых людей

**Цель:** формировать умения обобщать знания о навыках общения со старыми людьми. Этические принципы общения и моральные заповеди социального работника. Деонтология в социальной работе с пожилыми и старыми людьми.

**Занятие 7 – 8** (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Понимание проблем (физических, психических, социальных) пожилого человека. Профилактика падений человека пожилого возраста.

**Цель:** формировать умения сопровождения человека пожилого возраста (65 лет и старше) с акцентом на особенности общения и ухода за людьми, находящимися в различных социальных ситуациях.

**Занятие 9 - 10** (4 часов, из них 2 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни.

**Цель:** формировать умения выявлять цепную реакцию нарастающих изменений жизненных систем организма на «отклоняющее воздействие» (от исходного состояния системы до болезни).

**Занятие 11 - 12** (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Создание «Школы активной и творческой жизни пожилых людей».

**Цель:** формировать умения моделировать двигательную активность пожилых людей (ЗОЖ).

**Занятие 13 - 14** (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста

**Цель:** формировать умения проведения врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста.

**Занятие 15 - 16** (4 часа, из них 2 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Медико-биологические и организационно-методические основы занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста

**Цель:** формировать умения построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста, иметь понятие двигательных режимов в процессе занятий физическими упражнениями.

**Занятие 17 - 18** (4 часа, из них 4 часа с использованием МАО)

**Форма занятия:** эвристическое задание

**Тема:** Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.

**Цель:** формировать умения подбирать адекватные средства и методы в процессе физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии» представлено в **Приложении 1** и включает в себя:

план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;

характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;

требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;

критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/ разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Тема 1. Основы геронтологии. Виды старения.	ОПК-6	Знает чувствительные периоды развития психики и моторики занимающихся, этиологию и патогенез заболеваний	семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету 1-3
2	Тема 2. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста	ОПК-6	Умеет разработать и внедрить тренировочные программы, содействующие формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом чувствительных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к зачету 4-5

			Владеет высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся адаптивной физической культуры	Семинар-дискуссия (УО-4)	
3	Тема 3. Роль специалистов АФК и физических терапевтов в работе с пожилым человеком. Требования к специалистам, обслуживающим пожилых людей.	ПК-3	Знает основы решения нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры Умеет решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры Владеет навыками решения нестандартных проблем, возникающих в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	Семинар – взаимодействие (УО-4)	Вопросы к зачету 6-8
4	Тема 4. Понимание проблем (физических, психических, социальных) пожилого человека. Профилактика падений человека пожилого возраста.	ОПК-6	Умеет разработать и внедрить тренировочные программы, содействующие формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Семинар – взаимодействие (УО-4)	Вопросы к зачету 9-10
5	Тема 5. Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни.	ПК-3	Знает основы решения нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры Умеет решать нестандартные	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету 11-12

			<p>проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры</p> <p>Владеет приемами общения при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом; приемами создания настроения занимающихся на конструктивную деятельность; Психолого-педагогическими способами и методами создания благоприятного микроклимата в коллективе с учетом социальных, этнических, конфессиональных и культурных особенностей участников педагогического процесса.</p>		
6	Тема 6. Создание «Школы активной и творческой жизни пожилых людей».	ПК-4	<p>Знает основы образовательной деятельности, технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, Умеет применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания и интерпретировать результаты образовательной деятельности Владеет навыками применения в образовательной деятельности технологий педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности</p>	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету 12-13
7	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого	ПК-4	<p>Знает основы образовательной деятельности, технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, Умеет применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания и</p>	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету 14 -15

	возраста		интерпретировать результаты образовательной деятельности Владеет навыками применения в образовательной деятельности технологий педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности		
8.	Тема 8. Медико-биологические и организационно-методические основы занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста	ПК-3	Владеет навыками решения нестандартных проблем, возникающих в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету 16 -17
9.	Тема 9. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.	ПК-4	Владеет навыками применения в образовательной деятельности технологий педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности	Эвристическое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету 17 -18

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

1. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2011. — 228 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/4116>
2. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорнодвигательной системы. [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2010. — 488 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/4086>
3. Савенко, М. А. Применение средств физической культуры для улучшения состояния здоровья и работоспособности людей среднего и пожилого возраста [Текст] / М. А. Савенко // Валеология. - 2009. - N 1. - С. 41-44. - (электронный каталог библиотеки ПГУ)
4. Мушкамбаров, Н.Н. Геронтология in polemico: монография. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: ФЛИНТА, 2015. — 467 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70378>

### **Дополнительная литература:**

1. Кривиня, Е. Н. Старение и задачи физической культуры в пожилом возрасте [Текст] / Е. Н. Кривиня, Д. Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 1 (61). - С. 46-49.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе непрерывного физкультурного образования женщин пожилого возраста [Текст] / Е. Н. Кривиня [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 2 (62). - С. 41-43.
3. Актуальные вопросы геронтологии и гериатрии / под ред. Л.И. Кательницкой. – Ростов н/Д, 2000 – 124 с.

4. Аксенова, О.Э. Использование активных методов обучения при подготовке специалистов по адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, Е.В. Малинина // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 3 (27). – С. 2, 13-16.

5. Гериатрия (учебное пособие) / под ред. Д.Ф.Чеботарева.– М.:Медицина, 1990 – 235 с.

6. Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б., Антонова А.В. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие. - Советский спорт, 2010 г. - 164 с.

7. Аксенова, О.Э. Реабилитация лиц пожилого возраста средствами и методами адаптивной физической культуры / О.Э. Аксенова // Материалы 11 Российского национального конгресса с международным участием «Человек и его здоровье».– СПб., 2006. — С. 198.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>

7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>

8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.

9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>  
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог):  
<http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):  
<http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:  
[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:  
<http://e.lanbook.com/>

## VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

*Общие рекомендации:* изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

*Работа с конспектом лекций.*

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;
- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, круглым столам - изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

*Изучение и конспектирование научной литературы*

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее

совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в

тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами

### **Общая характеристика интерактивных методов используемых на практических занятиях по дисциплине**

**Семинар-дискуссия.** Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

**Семинар-взаимообучение.** Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут

обмениваться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

**Эвристическое задание.** Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации эвристического задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса – оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

### **Методические указания по сдаче зачета**

Зачет по дисциплине проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

Экзаменатор может проставить зачет, экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень

самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;

- наличие пропусков семинарских занятий по неважным причинам.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лекционные занятия по дисциплине проходят в мультимедийных аудиториях, которые оборудованы: Проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; крепление настенно-потолочное Elpro Large Electrol Projecta; профессиональная ЖК-панель 47", 500 Кд/м<sup>2</sup>, Full HD M4716CCBA LG; подсистема видеоисточников документ-камера CP355AF Avervision; подсистема видеокоммутации; подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; подсистема интерактивного управления; беспроводные ЛВС обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS). . Для выполнения самостоятельной работы студентов в учебных и жилых корпусах ДВФУ имеется Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)**

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**по дисциплине**

**Адаптивная физическая культура в геронтологии**

Направление подготовки 49.04.02 - Физическая культура для лиц с  
отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2018**

## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(72 часа)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1	Февраль 3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	2 2	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
2	Февраль 4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	2 2	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
3	Март 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	2 2	Взаимотрансляция и самооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
4	Март 3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	3 4	Взаимотрансляция и самооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-3)
5	Март 4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка доклада	7	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и самооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
6	Апрель 1 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	5 5	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
7	Апрель 2-3 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	5 5	
8	Апрель 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	
9	Май 1-2 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению	5 5	

		эвристического задания		
10	Май 3-4 неделя	Чтение и конспектирование литературы Подготовка к выполнению эвристического задания	5 5	Защита результатов выполнения эвристического задания (ПР-13)
11	Июнь	Подготовка к зачету		

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Цель самостоятельной работы. Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.); составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.; работа со справочниками и др. справочной литературой; ознакомление с нормативными и правовыми документами; учебно-методическая и научно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания: работа с конспектом лекции; обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей; подготовка плана; составление таблиц для систематизации учебного материала; подготовка ответов на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста; подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.); тестирование и др.;

3) формировать умения: подготовка к практическим работам; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов

(магистрантов), развитие у студентов (магистрантов) творческого мышления, умения разрабатывать и реализовывать на практике самостоятельные научно-исследовательские программы и социокультурные проекты.

Формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка доклада
- изучение и конспектирование научной литературы;
- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- работа с литературными источниками.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Формы практических занятий по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии» может быть следующая:

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим

группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-взаимообучение. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Эвристическое задание. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации эвристического задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать

практическое решение. Окончание процесса – оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

### *Изучение и конспектирование научной литературы*

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения

или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему

усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

### *Работа с литературными источниками*

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам (магистрантам) необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое

отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой.

### *Подготовка докладов и сообщений*

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключение, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

- Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных материалов. Заключение – ясное, четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели. В

отличие от доклада сообщение носит более краткий характер и соответственно для его подготовки требуется меньше времени.

### *Подготовка к научной дискуссии*

Для этого академическая группа разделяется на три подгруппы, имеющие разные роли на практическом занятии: 1) группа докладчиков; 2) группа оппонентов; 3) группа рецензентов.

В ходе занятия «докладчики» освещают основные вопросы занятия, «оппоненты» ведут научную дискуссию с «докладчиками», «рецензенты» анализируют ход дискуссии и всё занятие.

Дискуссия – метод активного включения обучаемых в коллективный поиск истины, повышающий интенсивность и эффективность учебного процесса. Она требует от студентов напряженной самостоятельной работы, рождает у каждого из них потребность высказать собственную точку зрения, свое мнение по обсуждаемому вопросу.

Дискуссия на семинаре должна быть доброжелательной и корректной. Ее участники должны проявлять принципиальность и последовательность в суждениях, ответственность за свое выступление, что выражается в научной весомости замечаний и контраргументов, содержательности выражаемой мысли, точности в определении понятий.

Одна из задач такого метода проведения практических занятий – привить студентам навыки и правила ведения научной дискуссии.

### *Критерии оценки выполнения самостоятельной работы*

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;

- самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- устный опрос;
- индивидуальное собеседование;
- собеседование с группой.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

**Характерной особенностью** задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии» является подготовка к следующим формам практических занятий:

семинарам-дискуссиям, семинарам-взаимообучениям, эвристическим заданиям

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «Методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

### ***Темы для самостоятельной подготовки***

#### **2 семестр**

#### **Самостоятельная работа №1**

#### **Примерные темы докладов:**

1. Ознакомиться в литературе с концепциями реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике;
2. Составить таблицу характеристик признаков старения различных систем организма (нормальных и патологических изменений).

#### ***Методические рекомендации***

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

#### **Самостоятельная работа №2**

Темы для семинара-дискуссии:

1. Знать наиболее типичные болезни и проблемы пожилого человека
2. Составить перечень признаков старения различных систем организма человека (приложение б);
3. Ознакомиться с различными средствами и методами профилактики преждевременного старения.

#### ***Методические рекомендации***

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

### Самостоятельная работа №3

#### **Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

1. Изучить сервис социальных услуг, предоставляемых пожилым людям в регионе и за рубежом;
2. Составить конспект «Концепции реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике.
3. Требования к специалистам, обслуживающим пожилых людей»;
4. ознакомиться с особенностями общения и ухода за пожилым человеком, составить конспект по выбору:
  - «Уход за престарелым человеком в стационаре»;
  - «Уход в домашних условиях»;
  - «Уход за пожилым человеком с нормальной и нарушенной психикой»;
  - «Реабилитация лиц пожилого возраста в домах престарелых»;
5. Ознакомиться с вопросами профилактики падений пожилого человека и техникой безопасного перемещения пожилого пациента;
6. Составить конспект «Факторы риска падений пожилого человека».

#### *Методические рекомендации*

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин).

#### ***Конспектирование литературы.***

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует

глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

*Текстуальный конспект. Этапы работы.*

1. Конспектирование делается только после того, как прочитан литературный источник.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта.

3. Составление самого конспекта. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

#### Самостоятельная работа №4

##### **Примерные темы конспектов для взаимообучения:**

1. Ознакомиться с общими представлениями о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека;

2. Ознакомиться с вопросами врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста, составить конспект;

3. Ознакомиться с методами оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и ОДА пожилого человека.

*Методические рекомендации (см. СР № 3)*

### Самостоятельная работа №5, 6, 7

**Примерные темы самостоятельного освоения практического материала для эвристического задания:**

Составить проект сопровождения человека пожилого возраста (65 лет и старше) с акцентом на особенности общения и ухода за людьми, находящимися в различных социальных ситуациях (по заданию преподавателя):

- 1) находящегося в семье (пожилой человек с нарушением психики);
- 2) в семье (с нормальной психикой);
- 3) в стационаре (кардиореспираторные нарушения);
- 4) в доме престарелых (костно-мышечные нарушения);
- 5) одинокие пациенты - пожилые люди (нервно-мышечные нарушения, боли в спине, ногах).

Каждая подгруппа представляет свой проект в течение 5-7 минут по трем разделам:

- особенности общения с пожилым человеком;
- особенности ухода за пожилым человеком в выбранной социальной ситуации;
- профилактика падений пожилого человека и безопасное перемещение пациента (в случае необходимости).

После представления студентами своих проектов преподаватель подводит итоги деловой игры и вносит коррективы (если это необходимо) по каждой ситуации.

#### *Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на практических занятиях) осуществляют необходимые поисковые процедуры.

#### Самостоятельная работа №8, 9, 10

**Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:**

1 Создание «Школы активной и творческой жизни пожилых людей». Рекомендации по питанию, двигательному режиму, здоровому образу жизни. Геронтообразование.

Студент должен:

- уметь подобрать и обосновать методику оценки психологического, функционального, социального состояния пожилого пациента;
- уметь выбрать адекватные тесты для оценки физического состояния пожилого человека;
- понимать значение и особенности пропаганды здорового образа жизни среди пожилых;
- понимать роль рационального питания и физической активности в пожилом возрасте;
- понимать значение гигиенических и природных факторов в профилактике преждевременного старения;
- понимать роль образования в постпрофессиональный период деятельности человека.

#### *Методические рекомендации*

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на практических занятиях) осуществляют необходимые поисковые процедуры.

## **Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

### **Критерии оценки выполнения самостоятельной работы**

Критерии оценки самостоятельной работы студентов В приложении к письму Минобразования РФ от 29.12.2000 г. № 1-52-138 «Рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы студентов образовательных учреждений» выделены следующие критерии оценки результатов СРС:

- уровень освоения студентом учебного материала.

умение использовать теоретические знания при выполнении практических, ситуационных задач.

- сформированность общеучебных умений
- обоснованность и четкость изложения ответа
- оформление материала в соответствии с требованиями
- уровень самостоятельности студента при выполнении СР.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированности общеучебных умений;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта предприятия;  уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС – это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины,

проводится на практических и семинарских занятиях и во время консультаций преподавателя.

Максимальное количество баллов по каждому виду задания студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

70-89% от максимального количества баллов («5 баллов») студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов («4 балла») студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов («3 балла») студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;
- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работу.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**Адаптивное физическое воспитание в геронтологии**

Направление подготовки 49.04.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Магистерская программа «Адаптивное физическое воспитание»

**Форма подготовки очная**

**Владивосток**

**2018**

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
ОПК-6 обладать высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом чувствительных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Знает (пороговый уровень)	чувствительные периоды развития психики и моторики занимающихся, этиологию и патогенез заболеваний	Знание чувствительных периодов развития психики и моторики занимающихся, этиологию и патогенез заболеваний	Знает чувствительные периоды развития психики и моторики занимающихся, этиологию и патогенез заболеваний	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	разработать и внедрить тренировочные программы, содействующие формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом чувствительных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Умение разработать и внедрить тренировочные программы, содействующие формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом чувствительных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Умеет разработать и внедрить тренировочные программы, содействующие формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом чувствительных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	65-84
	Владеет (высокий уровень)	высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся адаптивной физической культуры	Владение высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических	Владеет высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных	85-100

		Владение	качеств занимающихся адаптивной физической культуры	программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся адаптивной физической культуры	
ПК- 3 готовностью решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	Знает (пороговый уровень)	Знает основы решения нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры Знание	Знание основных понятий, категорий и инструментов решения нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	Знает основные пути решения нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	Умение применять методы и средства решения нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	Умеет авторитарно решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности	65-84
	Владеет (высокий уровень)	навыками решения нестандартных проблем, возникающих в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	Владение навыками решения нестандартных проблем, принятия эффективных управленческих решений, возникающих в процессе реализации образовательной	Владеет навыками решения нестандартных проблем, и может принимать эффективные управленческие решения, возникающие в	85-100

			деятельности в различных видах адаптивной физической культуры	процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культур	
ПК- 4 способностью применять в образовательно й деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательно й деятельности и в повышение результативность и образовательно й деятельности	Знает (пороговый уровень)	основы образовательной деятельности, технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания,	Знание основ образовательной деятельности, технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, возможности интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности	Знает теорию и методологию образовательной деятельности, технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, возможности интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания и интерпретировать результаты образовательной деятельности	Умение применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности	Способен применять образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы для повышения результативности	65-84

				образовательной деятельности	
	Владеет (высокий уровень)	навыками применения в образовательной деятельности технологий педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности	Владение навыками применения в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и основы повышения результативности образовательной деятельности	Способен применять в образовательной деятельности технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности	85-100

**Примерное содержание методических рекомендаций,  
определяющих процедуры оценивания результатов освоения  
дисциплины**

**Аттестация студентов.** Аттестация студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена аттестация в виде **зачета** 2 семестр.

Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

**Вопросы к зачету (2 семестр):**

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, социальная; понятия «календарный возраст», «демографический возраст», «биологический возраст».
10. Биоактивация и геропротекция. Их значение в продлении активного периода жизни человека.
11. Старость как культурно-исторический феномен.
12. Социальные теории старения.
13. Типология старения.

14. Классификации степени постарения населения.
  15. Причины и перспективы старения 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.
- Геронтология. 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. Медико-социальное обслуживание пожилых и престарелых в РФ.
  30. Предпосылки к социальным отклонениям в пожилом возрасте.
  31. Адаптивная физическая культура при остеопорозе.
  32. Программы защиты суставов.
  33. Программа профилактики падения.
  34. Перемещения пожилых пациентов в процессе ухода.
  35. Вспомогательные технические средства в геронтологии.
  36. Эрготерапия в геронтологии.
  37. Особенности питания в пожилом возрасте.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене  
по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии»**

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.