Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной и
научной работе
_____М.И.Салимов
«21» марта 2019 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# **«ЛФК В ГЕРОНТОЛОГИИ»**

**Направление подготовки** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
(профиль) «Адаптивная физическая реабилитация и рекреация»

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Форма обучения** очная, заочная

Екатеринбург 2019г.

# Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«ЛФК в геронтологии»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ АФК протокол № 7 от «20 марта» 2019 г.
Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 7 от «21» марта 2019 г.

Заведующий кафедрой . _____ И.В. Тимофеева
подпись

Проверил:
Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая
подпись

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная дисциплина относится к **обязательной, вариативной части дисциплин по выбору Б1.В.ДВ.04.01**/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс – комплексная реабилитация, анатомия человека, патология тератология

2 курс - физиология человека, физическая реабилитация

3 курс – лечебная физическая культура

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

| код компе-тен-ции | Наименование компетенции | Степень реализации компетенции (полностью или частично) | Индикаторы достижения компетенции | Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии).<br><br>/ область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | **4** | 5 |
| **ПК 1** | Способен применять современные методы, приемы и технологии организации занятий АФК различной направленности, осуществлять набор в группы для занятий по АФК лиц с отклонениями в состоянии здоровья, разрабатывать методическое сопровождение для занятий различными формами двигательной активности | Способен применять современные методы, приемы и технологии организации занятий АФК различной направленности | **Знает:**<br>Этиопатогенез и возможные варианты течения основных форм патологии.<br>средства и методы АФК, используемые для лиц с отклонениями в состоянии здоровья<br>противопоказания и факторы риска к применению средств и методов АФК с учетом возраста, заболевания, сопутствующей патологии, функционального статуса.<br>**Умеет:**<br>использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.<br>использовать критерии оценки эффективности проведенных занятий АФК различной направленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья<br>**Имеет опыт**<br>Выполнения различных видов проведенных занятий АФК, с учетом функционального состояния пациента, индивидуальных особенностей, возраста пациента.<br>- Выполнение различных видов лечебного массажа согласно выбранной методике проведения и составленному плану, в соответствии с назначением врача, с учетом функционального состояния пациента, анатомо-физиологических, индивидуальных психофизических особенностей, возраста пациента | **Тип профессиональной задачи/ Реабилитационная (восстановительная**<br><br>**05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**<br>**Профессиональный стандарт "Инструктор-методист по АФК"**<br>**УТВЕРЖДЕН**<br>**приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 № 526н Инструктор по адаптивной физической культуре**<br><br>**Код 05.004**<br>D/01.6<br>Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br><br>**Анализ потребностей рынка труда**<br>1. Организация и проведение индивидуальных и групповых занятий различными формами двигательной активности и массажа, использования естественных факторов природы с детьми от 0 до 3-х лет с отклонениями физического развития, в соответствии с нарушениями функций независимо от нозологических групп |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ПК-7 | Знание механизмов лечебного действия ЛФК, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях | Знание механизмов лечебного действия ЛФК, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях | **Знает**<br>Механизм действия комплексов лечебной физкультуры, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояниях в разных возрастных группах<br>**Умеет**<br>Применять комплекс физических упражнений в сочетании с другими методиками при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях<br>**Имеет опыт**<br>Выполнения различных видов лечебной физкультуры, с учетом функционального состояния пациента, индивидуальных особенностей, возраста пациента | |
| **ПК-10** | Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности | Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности | **Знает**<br>формы двигательной активности, отличие групповых и индивидуальных занятий.<br>-формы и методы кинезотерапии<br>**Умеет**<br>организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности<br>**Имеет опыт**<br>Разработки групповых и индивидуальных занятий на основе современных методик восстановления физического здоровья | |

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **8** | | | |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 | | | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачёт | | | |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 32,25 | | | |
| Лекции (Лек) | час | 16 | | | |
| Практические занятия (Пр) | час | 16 | | | |
| Семинары | час | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,25 | | | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе | час | 75,75 | | | |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 4 | | | |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **9** | | | |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 | | | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачёт | | | |
| **Контактная работа** (Контакт.часы), в том числе | час | 14,25 | | | |
| Лекции (Лек) | час | 4 | | | |
| Практические занятия (Пр) | час | 10 | | | |
| Семинары | час | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (КАт) | час | 0,25 | | | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе: | час | 89,75 | | | |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | 4 | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 2 | | | |

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

**Очная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоя-тельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **МОДУЛЬ №1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГЕРОНТОЛОГИИ И ГЕРИАТРИИ** | | | 32 | |
| 1.1. | **Тема**<br>Современные геронтологические концепции. | **Лекции**<br>Гериатрия – составная часть геронтологии. Структура, цели и задачи гериатрической службы.<br>Определения: геронтология, социальная геронтология, герогигиена, ювенология.<br>Понятия старения, старости, возрастов. Классификация возрастов ВОЗ.<br>Виды старения. Теории старения.<br>Структура системы медико-социальной помощи населению пожилого и старческого возраста. Цель медицинской помощи. Цель социальной помощи.<br>Территориальные центры социального обслуживания .Отделения сестринского ухода в городских больницах. Отделение социального обслуживания на дому. Отделение дневного пребывания. Отделение срочного социального обслуживания. Отделение специализированного социально-медицинского обслуживания на дому. Социально-консультативный отдел. | 3 | |
| | | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>нет | | |
| | | **Самостоятельная работа студентов**<br>Работа с учебными материалами: прочтите лекцию, тему по учебнику.<br>Заучите определения.<br>Уясните задачи гериатрической службы.<br>Разберите и структуру гериатрической служб.<br>Дайте определение геронтологии, гериатрии, герогигиены, социальной геронтологии.<br>Перечислите основные теории старения.<br>Назовите возраст, который считается пожилым.<br>Охарактеризуйте преждевременное старение.<br>Назовите последствия демографического взрыва.<br>Перечислите цели и задачи гериатрической службы;<br>Назовите структуру, организацию работы подразделений гериатрической помощи; | | 13 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Объясните роль медсестры в оказании медико-социальной помощи лицам пожилого и старческого возраста;<br>Назовите цель медицинской помощи пожилым<br>Перечислите виды услуг, оказываемые социальным работником<br>Охарактеризуйте дом для пожилых<br>Назовите структуру городского гериатрического центра. | | |
| 1.2. | **Тема**<br>Организационно-методические основы физической реабилитации. Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация. | **Лекции**<br>Понятие о физической реабилитации ее виды и связь с медицинской и социальной реабилитацией. Формы, принципы, задачи и средства физической реабилитации в пожилом возрасте. Концепция реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике. Правила работы с пожилыми пациентами в процессе физической реабилитации. Психологическая помощь в старости. Эйджизм – дискриминация по возрасту.<br>Формы физической реабилитации. Больницы, амбулаторно-поликлинические учреждения, клиники медицинских научно-исследовательских и образовательных учреждений, санатории и курорты, реабилитационные центры. Правила проведения профилактических, диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий с применением современных медицинских технологий в соответствии со стандартами и протоколами ведения больных. Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛПУ. Социальное обслуживание пожилых людей. Социальный сервис, предоставляемый пожилым людям. «Закон о государственных пенсиях в РФ». Пенсионное обеспечение по старости в РФ. Пенсионный фонд. Основные направления реабилитационного досуга пожилых людей в РФ. | 3 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Организационно-методические основы физической реабилитации. Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация. | 3 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)**<br>Подготовка к аудиторному занятию: Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация.<br>Подготовка к аудиторному занятию: Организационно-методические основы физической реабилитации.<br>Подготовка к аудиторному занятию: Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация. Устный опрос :подготовьтесь к устному опросу по теме: «Феномен старения. Реабилитационные виды досуга. Физическая реабилитация в ЛПУ» | | 13 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.3 | **Тема**<br>Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая. | **Лекции**<br>Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, ятрогенные заболевания, нарушения гомеостаза. Понятие патогенного взрыва. Цепная реакция нарастающих изменений жизненных систем организма на «отклоняющее воздействие» (от исходного состояния системы до болезни). Визуальная оценка. Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования. Разбор клинического случая. Понимание проблем (физических, психических, социологических) пожилого человека. Понятия депрессии, тревожности, горя утраты, страх падения. Особенности общения и ухода за пожилым человеком. 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. | 3 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая | 3 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)**<br>Подготовка к аудиторному занятию: Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая. | | 13 |
| | | **Модуль №2 АФК В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ** | | |
| 1.1. | **Тема**<br>Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста. | **Лекции**<br>Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой, дыхательной, мочеполовой системы при старении. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста. Возрастные изменения органов. Возрастные изменения щитовидной железы. Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы. | 3 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.<br>Оценка физического состояния лиц пожилого возраста. | 3 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Подготовка к аудиторному занятию: Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. Подготовьтесь к устному опросу по теме: «Оценка состояния здоровья и физического состояния пожилого человека. Анатомо-физиологические изменения работы систем органов при старении. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста. | | 13 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.2 | **Тема**<br>Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей | **Лекции**<br>Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста. Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела. | 2 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей | 4 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Подготовка к аудиторному занятию: Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей. Подготовьтесь устному опросу на тему: Основные понятия геронтологии. | | 12 |
| 1.3. | **Тема**<br>Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста. Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях. | **Лекции**<br>Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей. Роль физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.<br>Физическая реабилитация при заболеваниях сердечнососудистой и бронхо-легочной системы, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. Физическая реабилитация при ментальных нарушениях. | 2 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.<br>Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях | 3 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Подготовка к аудиторному занятию: Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.<br>Подготовка к аудиторному занятию: Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях. | | 12 |

**Заочная форма обучения**

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание и формы занятий | Контактная работа (часы) | Самостоя-тельная работа (часы) |
|---|---|---|---|---|
| **МОДУЛЬ №1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГЕРОНТОЛОГИИ И ГЕРИАТРИИ** | | | 14 | 89 |
| 1.1. | **Тема**<br>Современные геронтологические концепции. | **Лекции**<br>Гериатрия – составная часть геронтологии. Структура, цели и задачи гериатрической службы.<br>Определения: геронтология, социальная геронтология, герогигиена, ювенология.<br>Понятия старения, старости, возрастов. Классификация возрастов ВОЗ.<br>Виды старения. Теории старения.<br>Структура системы медико-социальной помощи населению пожилого и старческого возраста. Цель медицинской помощи. Цель социальной помощи.<br>Территориальные центры социального обслуживания .Отделения сестринского ухода в городских больницах. Отделение социального обслуживания на дому. Отделение дневного пребывания. Отделение срочного социального обслуживания. Отделение специализированного социально-медицинского обслуживания на дому. Социально-консультативный отдел. | 1 | |
| | | **Практические/семинарские / лабораторные занятия**<br>нет | | |
| | | **Самостоятельная работа студентов**<br>Работа с учебными материалами: прочтите лекцию, тему по учебнику.<br>Заучите определения.<br>Уясните задачи гериатрической службы.<br>Разберите и структуру гериатрической служб.<br>Дайте определение геронтологии, гериатрии, герогигиены, социальной геронтологии.<br>Перечислите основные теории старения.<br>Назовите возраст, который считается пожилым.<br>Охарактеризуйте преждевременное старение.<br>Назовите последствия демографического взрыва.<br>Перечислите цели и задачи гериатрической службы;<br>Назовите структуру, организацию работы подразделений гериатрической помощи;<br>Объясните роль медсестры в оказании медико-социальной помощи лицам пожилого и | | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | старческого возраста;<br>Назовите цель медицинской помощи пожилым<br>Перечислите виды услуг, оказываемые социальным работником<br>Охарактеризуйте дом для пожилых<br>Назовите структуру городского гериатрического центра. | | |
| 1.2. | **Тема**<br>Организационно-методические основы физической реабилитации. Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация. | **Лекции**<br>Понятие о физической реабилитации ее виды и связь с медицинской и социальной реабилитацией. Формы, принципы, задачи и средства физической реабилитации в пожилом возрасте. Концепция реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике. Правила работы с пожилыми пациентами в процессе физической реабилитации. Психологическая помощь в старости. Эйджизм – дискриминация по возрасту.<br>Формы физической реабилитации. Больницы, амбулаторно-поликлинические учреждения, клиники медицинских научно-исследовательских и образовательных учреждений, санатории и курорты, реабилитационные центры. Правила проведения профилактических, диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий с применением современных медицинских технологий в соответствии со стандартами и протоколами ведения больных. | 1 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Организационно-методические основы физической реабилитации. Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)**<br>Самостоятельная работа над темой «Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения». Самостоятельная работа над темой «Организационно-методические основы физической реабилитации». Основные направления реабилитационного досуга пожилых людей в РФ. Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛПУ. Социальное обслуживание пожилых людей. Социальный сервис, предоставляемый пожилым людям. «Закон о государственных пенсиях в РФ». Пенсионное обеспечение по старости в РФ. Пенсионный фонд. | | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.3 | **Тема**<br>Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая. | **Лекции**<br>Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, ятрогенные заболевания, нарушения гомеостаза. Понятие патогенного взрыва. Цепная реакция нарастающих изменений жизненных систем организма на «отклоняющее воздействие» (от исходного состояния системы до болезни). Визуальная оценка. | 1 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая<br>Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования. Разбор клинического случая. Понимание проблем (физических, психических, социологических) пожилого человека. Понятия депрессии, тревожности, горя утраты, страх падения. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос)**<br>Самостоятельная работа над темой «Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста». Самостоятельная работа над темой «Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста» Особенности общения и ухода за пожилым человеком. 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. | | 15 |
| **Модуль №2 АФК В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ** | | | | |
| 1.1. | **Тема**<br>Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста. | **Лекции**<br>Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой, дыхательной, мочеполовой системы при старении. | 1 | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.<br>Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.<br>Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Самостоятельная работа над темой «Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни»<br>Самостоятельная работа над темой «Оценка физического состояния лиц пожилого возраста» Самостоятельная работа над темой «Тестирование уровня двигательных | | 15 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | способностей пожилых людей» Возрастные изменения органов. Возрастные изменения щитовидной железы. Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы. | | |
| 1.2 | **Тема**<br>Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей | **Лекции**<br>нет | | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей<br>Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Самостоятельная работа над темой «Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях».<br>Самостоятельная работа над темой «Организационно-методические основы физической реабилитации». Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела. | | 14 |
| 1.3. | **Тема**<br>Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста. Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях. | **Лекции**<br>нет | | |
| | | **Практические/семинарские занятия**<br>Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.<br>Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях.<br>Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей. Роль физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля. | 2 | |
| | | **Самостоятельная работа студентов (устный опрос, решение ситуационных задач)**<br>Самостоятельная работа над темой Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения.<br>Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечнососудистой и бронхо-легочной системы, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. Физическая реабилитация при ментальных нарушениях. | | 15 |

### 4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

| Тема практических занятий | Интерактивные формы проведения занятий. | Трудоемкость (час) |
|---|---|---|
| Использование средств, методов физической реабилитации в геронтологии | Ситуационные задачи | 4 |

Примечание: Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

* - Формы текущего контроля успеваемости: УС-устное собеседование, СЗ-ситуационные задачи, ДЗ- домашнее задание, БРС - бально-рейтинговая система, Д-дистанционно.

Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://avtorvuz.sport-ural.ru/. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в учебном отделе.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

**Для работы в общеакадемической СДО Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) «УралГУФК» необходимо:**

Авторизоваться на сайте общеакадемической системы дистанционного обучения https://avtorvuz.sport-ural.ru/

Авторизацию нужно провести с использованием своей учетной записи, полученной в учебном отделе **Екатеринбургского института физической культуры (филиал) «УралГУФК»**.

Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

1. Перейти на сайт https://avtorvuz.sport-ural.ru/ ;
2. Авторизоваться, используя данные своей учетной записи;
3. Выбрать структурное подразделение, курс, группу и дисциплину.

## 5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

**Основные формы организации СР:**

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

**Виды СР обучающихся:**

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно

перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

**Очная форма обучения**

| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГЕРОНТОЛОГИИ И ГЕРИАТРИИ**<br>Тема<br>**Современные геронтологические концепции.** |
|---|
| **Содержание** |
| Работа с учебными материалами: прочтите лекцию, тему по учебнику.<br>Заучите определения.<br>Уясните задачи гериатрической службы.<br>Разберите и структуру гериатрической служб.<br>Дайте определение геронтологии, гериатрии, герогигиены, социальной геронтологии.<br>Перечислите основные теории старения.<br>Назовите возраст, который считается пожилым.<br>Охарактеризуйте преждевременное старение.<br>Назовите последствия демографического взрыва.<br>Перечислите цели и задачи гериатрической службы;<br>Назовите структуру, организацию работы подразделений гериатрической помощи;<br>Объясните роль медсестры в оказании медико-социальной помощи лицам пожилого и старческого возраста;<br>Назовите цель медицинской помощи пожилым<br>Перечислите виды услуг, оказываемые социальным работником<br>Охарактеризуйте дом для пожилых<br>Назовите структуру городского гериатрического центра. |
| **Форма отчетности** |
| Устный опрос |
| Тема<br>**Организационно-методические основы физической реабилитации.**<br>**Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения.**<br>**Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация.** |
| **Содержание** |
| Самостоятельная работа над темой «Основы геронтологии.<br>Виды старения.<br>Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения».<br>Самостоятельная работа над темой «Организационно-методические основы физической реабилитации» |

| |
|---|
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| Тема<br>**Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая.** |
| **Содержание**<br>Подготовка к аудиторному занятию: Оценка состояния здоровья пожилого человека.<br>Оценка качества жизни.<br>Разбор клинического случая.. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| **Модуль №2 АФК В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ** |
| Тема<br>**Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста** |
| **Содержание**<br>Подготовка к аудиторному занятию: Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. Подготовьтесь к устному опросу по теме: «Оценка состояния здоровья и физического состояния пожилого человека.<br>Анатомо-физиологические изменения работы систем органов при старении.<br>Оценка физического состояния лиц пожилого возраста. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| Тема<br>**Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей** |
| **Содержание**<br>Самостоятельная работа над темой «Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях».<br>Самостоятельная работа над темой «Организационно-методические основы физической реабилитации». |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| Тема<br>**Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста. Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях.** |
| **Содержание**<br>Подготовка к аудиторному занятию: Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.<br>Подготовка к аудиторному занятию: Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |

**Заочная форма обучения**

| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГЕРОНТОЛОГИИ И ГЕРИАТРИИ**<br>Тема<br>**Современные геронтологические концепции.** |
|---|
| **Содержание** |
| Работа с учебными материалами: прочтите лекцию, тему по учебнику.<br>Заучите определения.<br>Уясните задачи гериатрической службы.<br>Разберите и структуру гериатрической служб.<br>Дайте определение геронтологии, гериатрии, герогигиены, социальной геронтологии.<br>Перечислите основные теории старения.<br>Назовите возраст, который считается пожилым.<br>Охарактеризуйте преждевременное старение.<br>Назовите последствия демографического взрыва.<br>Перечислите цели и задачи гериатрической службы;<br>Назовите структуру, организацию работы подразделений гериатрической помощи;<br>Объясните роль медсестры в оказании медико-социальной помощи лицам пожилого и старческого возраста;<br>Назовите цель медицинской помощи пожилым<br>Перечислите виды услуг, оказываемые социальным работником<br>Охарактеризуйте дом для пожилых<br>Назовите структуру городского гериатрического центра. |
| **Форма отчетности** |
| Устный опрос |
| Тема<br>**Организационно-методические основы физической реабилитации.**<br>**Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения.**<br>**Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация.** |
| **Содержание**<br>Самостоятельная работа над темой Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения».<br>Самостоятельная работа над темой Организационно-методические основы физической реабилитации». Основные направления реабилитационного досуга пожилых людей в РФ. Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛПУ. Социальное обслуживание пожилых людей. Социальный сервис, предоставляемый пожилым людям. «Закон о государственных пенсиях в РФ. Пенсионное обеспечение по старости в РФ. Пенсионный фонд. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| Тема |

| |
|---|
| **Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая.** |
| **Содержание**<br>Самостоятельная работа над темой «Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста». Самостоятельная работа над темой «Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста» Особенности общения и ухода за пожилым человеком. 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. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| **Модуль №2 АФК В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ** |
| Тема<br>**Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста** |
| **Содержание**<br>Самостоятельная работа над темой «Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни»<br>Самостоятельная работа над темой «Оценка физического состояния лиц пожилого возраста» Самостоятельная работа над темой «Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей» Возрастные изменения органов. Возрастные изменения щитовидной железы. Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| Тема<br>**Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей** |
| **Содержание**<br>Самостоятельная работа над темой «Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях». Самостоятельная работа над темой «Организационно-методические основы физической реабилитации». Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |
| Тема<br>**Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста. Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях.** |
| **Содержание**<br>Самостоятельная работа над темой Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечнососудистой и бронхо-легочной системы, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. Физическая реабилитация при ментальных нарушениях. |
| **Форма отчетности**<br>устный опрос |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примеры оценочных средств для текущего контроля успеваемости

**1. Решение ситуационных задач:**

Задача№1

Больная Н., 78 лет, находится в кардиологическом отделении с диагнозом: ИБС: нестабильная стенокардия. Рентгенологически двусторонняя гипостатическая пневмония.Определить показания и противопоказания для занятий ЛФК.Определить функциональное состояние больного и назначить рациональный двигательный режим.Какие методики ЛФК можно назначить данному больному при отсутствии противопоказаний.

Задача№2.

Больной К., 55 лет, поступил с диагнозом: очаговая среднедолевая пневмония. После курса антибиотикотерапии на повторной рентгенограмме незначительная динамика в виде уменьшения перифокального воспаления, в средней доле правого легкого визуализируется очаговая тень. Из анамнеза известно, что курит в течение 35 лет, за последние шесть месяцев похудел на 7-10 кг. Объективно: состояние средней тяжести. Кожные покровы бледные. Фаланги пальцев в виде «барабанных палочек», ногти –«часовых стекол». ЧДД –20 в мин., ЧСС -78 уд./мин., АД –140/80 мм рт. ст.Определить показания и противопоказания для занятий ЛФК.

Задача№3.

Больной К., 59 лет, с диагнозом ИБС: острый Q-инфаркт миокарда в области нижней стенки левого желудочка. Гипертоническая болезнь IIIст., риск IV. 12-й день госпитализации. При проведении малонагрузочного тестирования отмечается неадекватная реакция ЧСС и АД на тест с гипервентиляцией. Ваши действия по изменению двигательного режима

Задача№4.

Больная И., 62 лет, с диагнозом ИБС: острый Q-инфаркт миокарда переднераспространенной локализации. Гипертоническая болезнь IIIст., риск IV. При проведении малонагрузочного тестирования отмечается адекватная реакция ЧСС и АД на тесты с комфортным апноэ и гипервентиляцией, но зафиксирована не адекватная реакция на ортостатический тест. Ваши действия по изменению двигательного режима.

Задача№5.

Больной, 69 лет, находится 7-е сутки в неврологическом отделении с диагнозом: повторное острое нарушение мозгового кровообращения в бассейне левой средней мозговой артерии. При осмотре: температура тела 39 С, кашель с трудно отделяемой гнойной мокротой. В анализе крови: сдвиг лейкоцитарной формулы влево, СОЭ –46 мм/ час. Определите причины, ограничивающие объем назначений средств ЛФК, применительно к данному больному.

Задача№6.

Больной, 72 года, находился на лечении в неврологическом отделении с диагнозом: ОНМК по ишемическому типу в бассейне правой средней мозговой артерии. Проведён курс лечения физическими упражнениями (15 процедур), с

хорошим эффектом. Больной выписывается под наблюдение врача поликлиники. Какая форма ЛФК может быть рекомендована данному больному?

2. **Проведение фрагмента урока по лечебной гимнастике для разных нозологических групп.**
3. 

**Критерии оценки:**

| | |
|---|---|
| 2 балла | Фрагмент урока проведен (составлен) не полно, с ошибками, не соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям. |
| 3 балла | Фрагмент урока проведен (составлен) не полно, с некоторыми ошибками, не соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям. |
| 4 балла | Фрагмент урока проведен (составлен) полно, но с незначительными ошибками, не полностью соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям. |
| 5 баллов | Фрагмент урока проведен (составлен) составлены полно, соответствуют нозологической категории, вторичным нарушениям. |

**Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) по курсу**

1. Исторический очерк развития науки геронтологии (от Гиппократа до современной геронтологии).
2. Определения и цели гериатрии как науки. Гериатрические центры.
3. Современные теории старения.
4. Механизмы процессов старения.
5. Определение основных понятий «старение», «старость», «витаукт», «биологический возраст», «календарный возраст».
6. Виды старения (естественное (физиологическое старение). Замедленное (ретардированное) старение. Преждевременное старение (патологическое, ускоренное) старение).
7. Квинтет гериатрии. Взаимодействие проблем, наиболее часто встречающихся у пожилых пациентов. Five I´s (файв айс).
8. Нормы старения. Нормальное и патологическое старение
9. Образ жизни и его значение для процессов старения. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) пожилых людей.
10. Феномен старения. Философское понимание феномена долгожительства
11. Представления о процессах антистарения.
12. Основные факторы долголетия (наследственность, экология, питание, образ жизни и т.д.). Характеристика.
13. Заболевания
14. Оценка состояния здоровья долгожителей и факторы, его определяющие.
15. Психологические особенности человека в пожилом и старшем возраста. Внешний облик и психологический портрет долгожителя.
16. Роль и направленность адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста.
17. Формы организации занятий адаптивной физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста.
18. Цель, задачи, направленность и роль адаптивной физической культуры с лицами пожилого и старшего возраста.
19. Физическая активность пожилого человека. Нормы двигательной активности.

20. Врачебный контроль при занятиях адаптивной физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста, контроль нагрузок.
21. Самоконтроль при занятиях адаптивной физической культурой с лицами пожилого и старшего возраста, контроль нагрузок.
22. Комплексный подход к выбору и использованию средств адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста.
23. Физкультурно-оздоровительная работа с лицами пожилого возраста (рекомендации по двигательному режиму).
24. Традиционные средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста.
25. Значение эрготерапии в геронтологии.
26. Особенности питания в пожилом возрасте.
27. Понятие здоровья в старости.
28. Основополагающие принципы геродиететики. Значение и роль питания в пожилом возрасте.
29. Значение гигиенических и природных факторов в профилактике преждевременного старения.
30. Значение фитопрофилактики и фитотерапии в оздоровлении организма пожилого человека.
31. Нетрадиционные средства адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста.
32. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах лиц пожилого и старшего возраста.
33. Силовая гимнастика в пожилом возрасте.
34. Профилактика падений у лиц пожилого и старшего возраста.
35. Возможности совершенствования координационных способностей в пожилом возрасте.
36. Гимнастика для мимической мускулатуры.
37. Гимнастика для профилактики заболеваний глаз в пожилом возрасте.
38. Пальцевые методы оздоровления. Значение в пожилом и старшем возрасте.
39. Релаксация. Значение при занятиях физическими упражнениями с пожилым контингентом.
40. Дыхательная гимнастика в процессе занятий адаптивной физической культурой с пожилыми людьми.
41. Элементы медитации и аутотренинга, как средство саморегуляции психофизического состояния пожилого человека.
42. Йога для лиц пожилого и старшего возраста. Показания и противопоказания.
43. Тай-цзи-цюань и цигун. Возможности использования в процессе занятий с пожилым контингентом.
44. Фитбол-гимнастика. Характеристика и возможности использования для пожилых.
45. Система Пилатес . Возможности использования в процессе занятий с пожилым контингентом.
46. Танцевально-экспрессивный тренинг для пожилых людей.
47. Закаливание в пожилом возрасте.
48. Роль образования в постпрофессиональный период деятельности человека. Герагогика. Цель, задачи.
49. Роль трудотерапии в пожилом возрасте.
50. Спортивные игры для лиц пожилого возраста.
51. Роль водной среды для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата пожилого человека. Гидрореабилитация.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Основная литература

1.Лечебная физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / под редакцией С. Н. Попова. — 7-е изд., стер.- Москва : Академия, 2009.— 416 с.— ISDN 5-7695-6498-7.— Текст: непосредственный.

2. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова.— Москва : Юрайт,

2017.— 170 с.— ISDN 978-5-534-04614-4.—Текст: непосредственный.

3. Калюжнова, И. А. Лечебная физкультура / И.А. Калюжнова. О. В. Перепелова.— Ростов на Дону : Феникс, 2010.— 349 с.— ISDN 978-5-222-16483-9.— Текст: непосредственный.

4. Янгулова, Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова.— Ростов на Дону : Феникс, 2010.—175 с.— ISDN 978-5-222-16994-0.— Текст: непосредственный

5. Кислицина, Л.П.. Методические материалы по дисциплине «ЛФК в герантологии» — Екатеринбург, 2020.

### 8.2. Дополнительная литература

Еремушкин, М. А. Основы реабилитации : учебное пособие для учреждений медицинского профессионального образования / М. А. Еремушкин.— Москва : Академия, 2011.— 208 с.— ISDN 978-5-7695-6970-8.— Текст: непосредственный.

6. Шишкин, А. Н. Гериатрия : учебное пособие для студентов профессиональных учебных заведений / А. Н. Шишкин [и др.].— Москва : Академия, 2008.— 192с.— ISDN 978-5-7695-4226-8.— Текст: непосредственный.

7. Козырева, О. В. Физическая реабилитация. ЛФК. Кинезитерапия : учебный словарь-справочник / автор-составитель О. В. Козырева, А. А.Иванов.— Москва : Советский спорт, 2010.— 280 с.— ISDN 978-5-9718-0429-1.— Текст: непосредственный.

8. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э. Н. Вайнер.— Москва : Флинта, 2009 .— 424 с.— ISDN 978-5-9765-0315-1.—Текст: непосредственный.

### 8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Программное обеспечение.

ROSA ENTERPRISE LINUX DESKTOP
WPS OFFICE 2016 Linux
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Мультимедийное сопровождение дисциплины

### 9.2. Материально-техническое обеспечение

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Стол 1 шт., парты- 16 шт., стенд – 2 шт., стулья- 32 шт., доска классная -1 шт., проектор – шт., экран- 1 шт.,, монитор- 1 шт., маленький процессор – 1 шт., презентации – 4 шт. Программное обеспечение GNU GPL: Операционная система Linux + Офисный пакет LibreOffice + Браузер Chromium, Mozilla Firefox, Zoom, Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS

Аудитория №245 (зал лечебной физической культуры и массажа) учебная аудитория для проведения практических занятий Кольца для пилатеса, батут, мягкий модуль 2 шт, гимнастические палки,

балансы, шведская стенка, бодибар, гантели, фитболы, сенсорные дорожки, массажные мячи, блоки для йоги, полусферы, гимнастические коврики, утяжелители, степ-платформы.

Ппомещение для самостоятельной работы Парты 7 шт, стулья 7 шт, доска, телевизор, компьютеры 7 шт. с возможностью подключения к сети «Интернет», шкаф 2 шт

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В рамках дисциплины предполагается изучение следующих разделов:

- Теоретические основы геронтологии и гериатрии
- АФК в пожилом возрасте

При подготовке к лекционным занятиям студенту необходимо:

- тщательно изучить содержание программы и теоретический материал, изложенный в предыдущей лекции;
- изучить основные термины и понятия по теме, при необходимости дополнить новыми определениями;
- изучить материал, не рассмотренный на лекциях и практических занятиях, и предложенный преподавателем для самостоятельного изучения, ориентируясь на задания для самостоятельной работы.

По всем разделам предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы:

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров, лабораторных работ);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;

Контроль над самостоятельной работой осуществляется преподавателем, как на занятиях, так и в дополнительное время, представленное для индивидуальной работы со студентами.

**Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной ООП с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

2. В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме информации; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

3. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися.

4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

| **Категории студентов** | **Формы** |
|---|---|
| С нарушением слуха | - в печатной форме;<br>- в форме электронного документа; |
| С нарушением зрения | - в печатной форме увеличенным шрифтом;<br>- в форме электронного документа;<br>- в форме аудиофайла; |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | - в печатной форме;<br>- в форме электронного документа;<br>- в форме аудиофайла; |

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1 Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

| Категории студентов | Виды оценочных средств | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| С нарушением слуха | тест | преимущественно письменная проверка |
| С нарушением зрения | собеседование | преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | решение дистанционных тестов, контрольные вопросы | Письменная проверка |

5.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:
- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);
2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);
3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т. е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование, использование аудио петли (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами.

Приложение №1

**Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности**

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

| Виды деятельности | Тема | Критерии оценки | баллы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | min | max |
| **Модуль №2** | | | | |
| Посещение | | | 16/24=0,6 | |
| Контроль | | | 5,5 | 10,5 |
| СРС | | устный опрос<br>Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос,<br>показана совокупность осознанных знаний об объекте,<br>проявляющаяся в свободном оперировании понятиями,<br>умении выделить существенные<br>и несущественные его признаки,<br>причинно-следственные связи.<br>Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком,<br>логичен,<br>доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.<br><br>- Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос,<br>показана совокупность осознанных знаний об объекте,<br>доказательно раскрыты основные положения темы; в<br>ответе прослеживается четкая<br>структура, логическая последовательность,<br>отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий,<br>явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в | 5,5 | 10,5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.<br><br>- Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при<br>этом показано умение выделить<br>существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи.<br>Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий,<br>которые студент затрудняется<br>исправить самостоятельно.<br><br>Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме<br>вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами<br>дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не<br>только на поставленный вопрос,<br>но и на другие вопросы дисциплины.<br><br>- Не явился | | |
| | | | **60** | **100** |

(для дисциплины с экзаменом)

| Виды деятельности | Тема | Критерии оценки | баллы | |
|---|---|---|---|---|
| | | | min | max |
| **Модуль №1** | | | | |
| Посещение | | | 16/18=0,8 | |
| Контроль | | | | |
| СРС | | | | |
| **Модуль №3** | | | | |
| Посещение | | | 16/18=0,8 | |
| Контроль | | | | |
| СРС | | | | |
| **Экзамен** | | | 6 | 20 |
| | | | **60** | **100** |

Приложение 2

**Аннотация дисциплины**

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛФК В ГЕРОНТОЛОГИИ»

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

Данная дисциплина относится к **обязательной, вариативной части дисциплин по выбору Б1.В.ДВ.04.01**/ части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

2. Результаты обучения по дисциплине

| | |
|---|---|
| ПК-1 | Способен применять современные методы, приемы и технологии организации занятий АФК различной направленности, осуществлять набор в группы для занятий по АФК лиц с отклонениями в состоянии здоровья, разрабатывать методическое сопровождение для занятий различными формами двигательной активности |
| ПК - 7 | Знание механизмов лечебного действия ЛФК, комплексов факторов, сочетанных методик их применения при различных заболеваниях, состояния в разных возрастных группах, при различных сопутствующих заболеваниях |
| ПК-10 | Способен организовывать и проводить групповые и индивидуальные занятия по различным доступным формам двигательной активности |

3. Содержание дисциплины.

Модуль №1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГЕРОНТОЛОГИИ И ГЕРИАТРИИ

Тема 1. Современные геронтологические концепции. Организационно-методические основы физической реабилитации.

Тема 2. Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация

Тема 3. Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая

Модуль №2 АФК В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Тема 1. Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста

Тема 2. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей

Тема 3. Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста. Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях.

**Очная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **8** | | | |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 | | | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачёт | | | |
| **Контактная работа** (контакт. часы), в том числе: | час | 32,25 | | | |
| Лекции (Лек) | час | 16 | | | |
| Практические занятия (Пр) | час | 16 | | | |
| Семинары | час | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (Кат) | час | 0,25 | | | |
| **Самостоятельная работа**, в том | час | 75,75 | | | |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 4 | | | |

**Заочная форма обучения**

| Вид учебной работы | Трудоемкость | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **9** | | | |
| Зачетные единицы | з.е. | 3 | | | |
| Общая трудоемкость (итого академических часов по плану) | час | 108 | | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен) | зачет/экзамен | зачёт | | | |
| **Контактная работа** (Контакт.часы), в том числе | час | 14,25 | | | |
| Лекции (Лек) | час | 4 | | | |
| Практические занятия (Пр) | час | 10 | | | |
| Семинары | час | | | | |
| Лабораторные работы (Лаб) | час | | | | |
| Контактные часы на аттестацию (КАт) | час | 0,3 | | | |
| **Самостоятельная работа**, в том числе: | час | 89 | | | |
| Курсовая работа (КР) | час | | | | |
| **Часы на контроль** (подготовка к экзамену) | час | 4 | | | |
| Часов в интерактивной форме (Интер. часы) | час | 2 | | | |