

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Физкультурно--оздоровительные технологии в геронтологии</i>
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры
Курс	4,5

Направление (специальность) 49.03.02 –Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация

Форма обучения заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2019г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 31.08.2020г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 27.08.2021г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 29.08.2022г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Махова Наталья Александровна	АФК	к.б.н.

<b>СОГЛАСОВАНО</b>	
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры	
 / М.В.Балыкин /	
« 18 » июня 2019г.	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** ознакомление студентов с сущностью, основными направлениями и содержанием физкультурно-оздоровительных технологий для лиц пожилого и старческого возраста.

**Задачи освоения дисциплины:**

1. сформировать у студентов знания о видах оздоровительных методик для лиц пожилого и старческого возраста с использованием природных факторов;
2. обеспечить необходимой теоретической и практической подготовкой студентов по вопросам различных видов оздоровительных гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста;
3. познакомить студентов с организацией и проведением восточных оздоровительных практик;
4. обучить студентов основным техникам дыхательных оздоровительных гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

«Физкультурно-оздоровительные технологии в геронтологии» является курсом, включенным в вариативную часть (Б1.В.ОД.6) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: Массаж, ЧМАФК, Профессионально-ориентированная практика, Общая патология и тератология, Биомеханика, Педагогическое мастерство тренера, Физическая реабилитация. Дисциплина является предшествующей для курсов: Технология физической реабилитации в неврологии, Технология физической реабилитации в кардиологии, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Преддипломная практика, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК-7 Способен использовать различные методы и формы организации занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся и специфики дефекта, знать современные методы, приемы и технологии организации занятий АФК различной направленности.	Знать: показания и противопоказания к проведению различных видов оздоровительных технологий в АФК Уметь: осуществлять оценку эффективности используемых оздоровительных гимнастик на организм людей с ограниченными возможностями.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

ПК – 19 Способен оценивать эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении	Знать: методы спортивной тренировки для людей с ограниченными возможностями здоровья Уметь: оценивать эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры
---	--

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) - 3

##### 4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) – 108

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		10
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	20	20
Аудиторные занятия:	20	20
лекции	6	6
Семинары и практические занятия	14	14
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	88	88
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос, доклад	Тестирование, опрос, доклад
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

«\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения»

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Тема 1. Психологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.	26	1	3			22	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Физиологические основы старения.	26	1	3			22	Тестирование, опрос, доклад
Тема 3. Основы профилактической геронтологии.	26	1	3			22	Тестирование, опрос, доклад
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.	30	3	5			22	Тестирование, опрос, доклад
Итого	108	6	14			88	

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### Тема 1. Психологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.

Возрастная периодизация. Возрастные изменения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем в пожилом и старческом возрасте. Состояние опорно-двигательного

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

аппарата у людей пожилого и старческого возраста. Особенности психо-эмоционального состояния и умственного развития. Возрастные изменения сенсорных систем.

## **Тема 2. Физиологические основы старения.**

Роль генетических факторов при старении. Молекулярные механизмы старения. Соматические мутации и старение. Основные теории старения. Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.

## **Тема 3. Основы профилактической геронтологии.**

Здоровый образ жизни, как основа долголетия и сохранения умственной и физической активности. Гигиена в пожилом и старческом возрасте. Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности.

## **Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.**

Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности. Организация и проведение занятий в группах здоровья для лиц пожилого и старческого возраста. Кинезотерапия и механотерапия в геронтологии. Социокультурные технологии для лиц пожилого и старческого возраста.

Скандинавская ходьба как оздоровительная технология для лиц пожилого и старческого возраста. Структура занятия скандинавской ходьбой, особенности дозирования нагрузки, учет морфофункциональных особенностей организма занимающихся на занятиях.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1. Психо-физиологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.**

#### **Вопросы к теме:**

1. Возрастная периодизация.
2. Возрастные изменения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем в пожилом и старческом возрасте.
3. Состояние опорно-двигательного аппарата у людей пожилого и старческого возраста.
4. Особенности психо-эмоционального состояния и умственного развития.
5. Возрастные изменения сенсорных систем.

Доклады: Соматические мутации и старение.

Основные теории старения.

Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.

Здоровый образ жизни, как основа долголетия и сохранения умственной и физической активности.

Гигиена в пожилом и старческом возрасте.

### **Тема 2. Физиологические основы старения.**

#### **Вопросы к теме:**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1. Роль генетических факторов при старении.
  2. Молекулярные механизмы старения.
  3. Соматические мутации и старение.
  4. Основные теории старения.
  5. Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.
- Доклады: Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности.
- Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности.
- Организация и проведение занятий в группах здоровья для лиц пожилого и старческого возраста.
- Кинезотерапия и механотерапия в геронтологии.

### **Тема 3. Основы профилактической геронтологии.**

#### **Вопросы к теме:**

1. Здоровый образ жизни, как основа долголетия и сохранения умственной и физической активности.
  2. Гигиена в пожилом и старческом возрасте.
  3. Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности.
- Доклады: Соматические мутации и старение.
- Основные теории старения.
- Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.
- Здоровый образ жизни, как основа долголетия и сохранения умственной и физической активности.
- Гигиена в пожилом и старческом возрасте.

### **Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.**

#### **Вопросы к теме:**

1. Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности.
2. Организация и проведение занятий в группах здоровья для лиц пожилого и старческого возраста.
3. Кинезотерапия и механотерапия в геронтологии.
4. Социокультурные оздоровительные технологии для лиц пожилого и старческого возраста.
5. Скандинавская ходьба как оздоровительная технология для лиц пожилого и старческого возраста.
6. Структура занятия скандинавской ходьбой, особенности дозирования нагрузки, учет морфофункциональных особенностей организма занимающихся на занятиях.

Доклады: Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности.

Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

*Данный вид работы не предусмотрен УП.*

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Вопросы к зачету:

1. Возрастная периодизация.
2. Возрастные изменения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем в пожилом и старческом возрасте.
3. Состояние опорно-двигательного аппарата у людей пожилого и старческого возраста.
4. Особенности психо-эмоционального состояния и умственного развития.
5. Возрастные изменения сенсорных систем.
6. Роль генетических факторов при старении.
7. Молекулярные механизмы старения.
8. Соматические мутации и старение.
9. Основные теории старения.
10. Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.
11. Здоровый образ жизни, как основа долголетия и сохранения умственной и физической активности.
12. Гигиена в пожилом и старческом возрасте.
13. Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности.
14. Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности.
15. Организация и проведение занятий в группах здоровья для лиц пожилого и старческого возраста.
16. Кинезотерапия и механотерапия в геронтологии.
17. Социокультурные оздоровительные технологии для лиц пожилого и старческого возраста.
18. Скандинавская ходьба как оздоровительная технология для лиц пожилого и старческого возраста.
19. Структура занятия скандинавской ходьбой, особенности дозирования нагрузки, учет морфофункциональных особенностей организма занимающихся на занятиях.
20. Водные процедуры и закаливание в пожилом и старческом возрасте.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного)	Объем в часах	Форма контроля
-------------------------	---	------------------	-------------------



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

	<i>материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>		<i>(проверка решения задач, реферата и др.)</i>
Тема 1. Психологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	22	Тестирование, опрос
Тема 2. Физиологические основы старения.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	22	Тестирование, опрос
Тема 3. Основы профилактической геронтологии.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	22	Тестирование, опрос
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	22	Тестирование, опрос, доклад

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная

1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. П. Асташина. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65008.html>
2. Соколова В.Ф., Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста / Соколова В.Ф. - М. : ФЛИНТА, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-9765-1128-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. – URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976511286.html>

#### дополнительная

1. Ярыгин В.Н., Мелентьев А.С. Руководство по геронтологии и гериатрии / Ярыгин В.Н. [Электронный ресурс]. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. 784 с. ISBN 978-5-9704-1459-0 URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970414590.html>
2. Мушкамбаров Н.Н., Геронтология in polemico : монография / Н.Н. Мушкамбаров. - 2-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2015. - 467 с. - ISBN 978-5-9765-2296-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976522961.html>
3. Клиническая **геронтология** : науч.-практ. журнал. - Москва, 2009 - 2018. - Включен в перечень науч. изд., рек. ВАК. - Основан в 1995 г.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### учебно-методическая

- Махова Н. А.** Физкультурно-оздоровительные технологии в геронтологии : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Н. А. Махова, М. В. Балыкин; УлГУ, Фак. физической культуры и реабилитации. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 351 КБ). - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7884>

Согласовано:

 Должность сотрудника научной библиотеки  
 ФИО  
 подпись дата

### б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс  
НЭБ РФ  
ЭБС IPRBooks  
АИБС "МегаПро"  
Система «Антиплагиат.ВУЗ»  
ОС Microsoft Windows  
Антивирус Dr.Web  
Microsoft Office 2016  
«МойОфис Стандартный»

### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. **IPRbooks** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / группа компаний Ай Пи Эр Медиа . - Электрон. дан. - Саратов , [2019]. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>.

1.2. **ЮРАЙТ** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. - Электрон.дан. – Москва , [2019]. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>.

1.3. **Консультант студента** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Политехресурс. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/pages/catalogue.html>.

1.4. **Лань** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО ЭБС Лань. - Электрон.дан. – С.-Петербург, [2019]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>.

1.5. **Znanium.com**[Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система / ООО Знаниум. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://znanium.com>.

2. **КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /Компания «Консультант Плюс» - Электрон.дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2019].

3. **База данных периодических изданий** [Электронный ресурс] : электронные журналы / ООО ИВИС. - Электрон.дан. - Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>.

4. **Национальная электронная библиотека** [Электронный ресурс]: электронная

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

библиотека. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://нэб.рф>.

5. **Электронная библиотека диссертаций РГБ** [Электронный ресурс]: электронная библиотека / ФГБУ РГБ. - Электрон.дан. – Москва, [2019]. - Режим доступа: <https://dvs.rsl.ru>.

6. **Федеральные информационно-образовательные порталы:**

6.1. Информационная система **Единое окно доступа к образовательным ресурсам**. Режим доступа: <http://window.edu.ru>

6.2. Федеральный портал **Российское образование**. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

7. **Образовательные ресурсы УлГУ:**

7.1. Электронная библиотека УлГУ. Режим доступа :<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>

7.2. Образовательный портал УлГУ. Режим доступа :<http://edu.ulsu.ru>

Согласовано:

  
 \_\_\_\_\_  
 Должность сотрудника УИТИГ

  
 \_\_\_\_\_  
 ФИО

  
 \_\_\_\_\_  
 подпись

\_\_\_\_\_  
 дата

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

Перечень оборудования, используемого в учебном процессе: мультимедиа проектор, экран на штативе, компьютер, ростомер, весы медицинские, лента сантиметровая, электрокардиограф, тонометры, спирометр, спирограф, динамометры кистевые и становой, секундомеры, велоэргометр.


## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик



доцент

Махова Н.А.