

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 очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 1 » сентября 2018г.

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.

СОГЛАСОВАНО
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 очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
1	2	8
		3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	48	48
Аудиторные занятия:	48	48
лекции	16	16
Семинары и практические занятия	32	32
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	60	60
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		

Тема 1. Психологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.	27	4	8			15	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Физиологические основы старения.	27	4	8			15	Тестирование, опрос, доклад
Тема 3. Основы профилактической геронтологии.	27	4	8			15	Тестирование, опрос, доклад
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.	27	4	8			15	Тестирование, опрос, доклад
Итого	108	16	32			60	

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	26	1	3			22	Тестирование,

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

профилактической геронтологии.							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. Психо-физиологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.

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

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

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:

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.

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

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.

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.

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

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 очная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы <i>(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>	Объем в часах	Форма контроля <i>(проверка решения задач, реферата и др.)</i>
Тема 1. Психологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	15	Тестирование, опрос
Тема 2. Физиологические основы старения.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	15	Тестирование, опрос
Тема 3. Основы профилактической геронтологии.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	15	Тестирование, опрос
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче экзамена	15	Тестирование, опрос, доклад

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы <i>(проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче</i>	Объем в часах	Форма контроля <i>(проверка решения задач,</i>
-------------------------	---	---------------	---

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

	<i>зачета, экзамена и др.)</i>		<i>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.

учебно-методическая

1. **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.

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

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:

гл. библиотекарь ООП / Саратовская *И.И.И.*
 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 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:**

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

6.1. Информационная система [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru). Режим доступа: <http://window.edu.ru>

6.2. Федеральный портал [Российское образование](http://www.edu.ru). 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:

Зам. кан. УИТИГ Кириков В.В.

 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.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной

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

информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик



доцент

Махова Н.А.