


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



**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета института медицины, экологии и  
физической культуры

от « 12 » мая 2021г., протокол № 9/229

Председатель \_\_\_\_\_ В.И.Мидленко

« 12 » мая 2021г.

### 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  
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 01 » сентября 2021г.

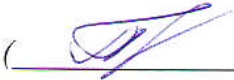
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 1 от 29.08.2022 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 13 от 29.05.2023 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Антипов И.В.	АФК	Доцент, к.б.н.

<b>СОГЛАСОВАНО</b>	
Заведующий выпускающей кафедрой	
	/ <u>М.В.Балыкин</u> /
Подпись	ФИО
« 11 »	мая 2021г.

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

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цель 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.1.06) подготовки студентов направления «Адаптивная физическая культура». Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: Биомеханика, Педагогическое мастерство тренера, Технология физической реабилитации в неврологии, Общая патология и тератология, Массаж, Физическая реабилитация, Частные методики адаптивной физической культуры, Технология физической реабилитации в кардиологии, Профессионально-ориентированная практика. Дисциплина является предшествующей для курсов: Преддипломная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, 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 возрастного-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся и специфики дефекта, знать современные методы, приемы и технологии организации занятий АФК различной направленности.	Знать: возрастные особенности лиц пожилого и старческого возраста; современные методы, приемы и технологии организации занятий АФК оздоровительной направленности Уметь: осуществлять оценку эффективности используемых оздоровительных технологий на организм людей с учетом возрастных особенностей.
ПК – 19 Способен оценивать эффективность применяемых методов оздоровительной	Знать: методы оздоровительной физической культуры;

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

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	возрастные особенности лиц пожилого и старческого возраста 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
		8
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	42	42
Аудиторные занятия:	42	42
• Лекции (в т.ч. ___ ПрП)*	14	14
• семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)*	28	28
• лабораторные работы, практикумы (в т.ч. ___ ПрП)*		
Самостоятельная работа	66	66
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

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	20	20

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

в соответствии с УП		
Аудиторные занятия:	20	20
• Лекции (в т.ч. ___ ПрП)*	6	6
• семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)*	14	14
• лабораторные работы, практикумы (в т.ч. ___ ПрП)*		
Самостоятельная работа	84	84
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Тестирование, опрос	Тестирование, опрос
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет, 4	Зачет, 4
Всего часов по дисциплине	108	108


*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.*

*\*часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся.*

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

Форма обучения очная


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.	27	4	7			16	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Физиологические основы	25	2	7			16	Тестирование, опрос,

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

старения.							доклад
Тема 3. Основы профилактической геронтологии.	27	4	7			16	Тестирование, опрос, доклад
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.	29	4	7			18	Тестирование, опрос, доклад
Итого	108	14	28			66	

#### 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.	24	1	3			20	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Физиологические основы старения.	24	1	3			20	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
Зачет	4						

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

Итого	108	6	14			84	
-------	-----	---	----	--	--	----	--

## 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.

## 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:**

1. Соматические мутации и старение.

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

2. Основные теории старения.
3. Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.
4. Здоровый образ жизни, как основа долголетия и сохранения умственной и физической активности.
5. 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:**

1. Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности.
2. Физические упражнения, как основное средство продления активной жизнедеятельности.
3. Организация и проведение занятий в группах здоровья для лиц пожилого и старческого возраста.
4. 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:**

1. Соматические мутации и старение.
2. Основные теории старения.
3. Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.
4. Здоровый образ жизни, как основа долголетия и сохранения умственной и физической активности.
5. 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.

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

6. Структура занятия скандинавской ходьбой, особенности дозирования нагрузки, учет морфофункциональных особенностей организма, занимающихся на занятиях.

**Доклады:**

1. Методы и средства профилактики преждевременного старения и продления активной жизнедеятельности.
2. 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 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.



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


## 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. Психо-физиологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, подготовка доклада	16	Тестирование, опрос, доклад
Тема 2. Физиологические основы старения.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, подготовка доклада	16	Тестирование, опрос, доклад
Тема 3. Основы профилактической геронтологии.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, подготовка доклада	16	Тестирование, опрос, доклад
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, подготовка доклада	18	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 зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
Тема 1. Психо-физиологическая характеристика людей пожилого и старческого возраста.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	20	Тестирование, опрос
Тема 2. Физиологические основы старения.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	20	Тестирование, опрос
Тема 3. Основы профилактической геронтологии.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	22	Тестирование, опрос
Тема 4. Оздоровительные виды гимнастик для лиц пожилого и старческого возраста.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	22	Тестирование, опрос, доклад

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

## 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. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 120 с. — ISBN 978-5-7996-2157-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106411.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. Архангельская, Г. С. Избранные лекции по геронтологии и гериатрии : учебное пособие / Г. С. Архангельская, Р. Ф. Бакчеева, П. В. Борискин ; под редакцией Ю. С. Пименов. — Самара : РЕАВИЗ, 2013. — 412 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/18403.html>

#### учебно-методическая (разработанная НПП, реализующими ОПОП ВО)

1. 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. 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:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И. А. /

Должность сотрудника НБ

ФИО

подпись

дата

*И.А. Окунева* 11.05.2021

### б) Программное обеспечение


СПС Консультант Плюс

НЭБ РФ

ЭБС IPRBooks

АИБС "МегаПро"

Форма

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

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: электронно-библиотечная система : сайт / группа компаний Ай Пи Ар Медиа. - Саратов, [2021]. –URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. ЮРАЙТ :электронно-библиотечная система : сайт / ООО Электронное издательствоЮРАЙТ. – Москва, [2021]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. Консультант студента:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2021]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2021]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2021]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС Лань. –Санкт-Петербург, [2021]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. Znaniyum.com:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2021]. - URL: <http://znaniyum.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. ClinicalCollection : коллекция для медицинских университетов, клиник, медицинских библиотек // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.


1.9.Русский язык как иностранный :электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2021]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон.дан. - Москва :КонсультантПлюс, [2021].

### **3.Базы данных периодических изданий:**

3.1. База данных периодических изданий: электронныежурналы/ ООО ИВИС. - Москва, [2021]. –URL:<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2021]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для

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

авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. «Grebennikon» : электронная библиотека / ИД Гребенников. – Москва, [2021]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. **Национальная электронная библиотека**: электронная библиотека : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ ; РГБ. – Москва, [2021]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMARTImagebase** //EBSCOhost : [портал].– URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

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

6.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ.– URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

#### 7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. Электронная библиотека УлГУ : модуль АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

*Земляничкина* / Должность сотрудника УИТИГ | *Ключикова ВВ* / ФИО | *[Подпись]* / Подпись | *11.05.2021* / 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.

## 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

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

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 информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.



Разработчик


подпись

доцент кафедры АФК

должность



Антипов И.В.


ФИО

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

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

*вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)*

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<i>краткое описание изменения или запись, например:</i> Приложение 1 «Внесение изменений в п.п. а) <i>Список рекомендуемой литературы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения; или «Внесение изменений в п.п. . . . «Список рекомендуемой литературы» Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;	Балыкин М.В.		29.08.22
2.	<i>краткое описание изменения или, например:</i> Приложение 3 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения	Балыкин М.В.		29.08.22

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

Приложение 1

## а) Список рекомендуемой литературы

### основная


1. Асташина, М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М. П. Асташина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 188 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие / Л. А. Боярская ; под редакцией В. Н. Люберцева. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 120 с. — ISBN 978-5-7996-2157-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106411.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### дополнительная

1. Ярыгин, В. Н. Руководство по геронтологии и гериатрии. В 4 томах. Том 2. Введение в клиническую гериатрию / Под ред. В. Н. Ярыгина, А. С. Мелентьева - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 784 с. - ISBN 978-5-9704-1459-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970414590.html>. - Режим доступа : по подписке
2. Архангельская, Г. С. Избранные лекции по геронтологии и гериатрии : учебное пособие / Г. С. Архангельская, Р. Ф. Бакчиева, П. В. Борискин ; под редакцией Ю. С. Пименов. — Самара : РЕАВИЗ, 2013. — 412 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/18403.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### учебно-методическая (разработанная НПП, реализующими ОПОП ВО)

1. Антипов И. В. 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) / И. В. Антипов. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 14 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13711>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13711>

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

*Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы*

**1. Электронно-библиотечные системы:**

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102> . – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].


**3. Базы данных периодических изданий:**

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL:



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

<https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей.  
– Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022].  
– URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. SMART Imagebase : научно-информационная база данных EBSCO** // EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.


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

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru/) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: [http://www.edu.ru.](http://www.edu.ru/) – Текст : электронный.



**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**

7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

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

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

*вводится для регистрации изменений РПД ВО, ПП ВО, программы ГИА ВО в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры (№ протокола, дата)*

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1.	<i>краткое описание изменения или запись, например:</i> Приложение 1 «Внесение изменений в п.п. а) <i>Список рекомендуемой литературы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения; или «Внесение изменений в п.п. . . . «Список рекомендуемой литературы» Программы ГИА» с оформлением отдельного приложения;	Балыкин М.В.		29.05.23
2.	<i>краткое описание изменения или, например:</i> Приложение 3 «Внесение изменений в п.п. в) <i>Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы</i> п.11/9 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/практики»» с оформлением отдельного приложения	Балыкин М.В.		29.05.23

### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»


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

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант

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

студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий /

Щуренко Ю.В. /

Должность сотрудника УИТТ

ФИО

подпись

дата