

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 «16» мая 2024г., протокол № 09/260
Председатель _____ /Машин В.В./
« 16 » мая 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	АФВ и физическая реабилитация лиц пожилого и старческого возраста
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры (АФК)
Курс	2

Направление (специальность) 49.04.02 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: « 1 » сентября 2024г.

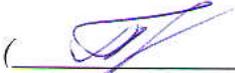
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № _____ от _____ 20 _____ г.

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

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

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Голоднова В.А.	АФК	ассистент

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий выпускающей кафедрой Адаптивной физической культуры	
( / М.В.Балыкин /)	
Подпись	ФИО
« 15 » мая	2024г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Целью дисциплины является формирование у учащихся знаний об основных видах адаптивной физической культуры и физической реабилитации для людей пожилого и старческого возраста.

Задачи:

1. Дать знания об основных изменениях в организме людей пожилого и старческого возраста.
2. Сформировать у студентов представление о возможностях АФК в поддержании необходимого уровня жизнедеятельности лиц пожилого и старческого возраста.
3. Дать знания об эффективных методиках коррекции функционального состояния лиц пожилого и старческого возраста.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «АФК и физическая реабилитация лиц пожилого и старческого возраста» относится к вариативной части, дисциплина по выбору (Б1.В.ДВ.03.01). Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения курсов: Методы физической реабилитации при патологии центральной нервной системы, Методы физической реабилитации при патологии сердечно-сосудистой системы, Теория и технологии управления в социальной работе, Современные технологии в системе АФВ, Реабилитация в кардиологии. Дисциплина является предшествующей для курсов: Научно-исследовательская работа, Технологии профессионального общения в социальной работе, Методология спортивно-массовых мероприятий в АФК, Социально-правовая защита и управление в социальной работе, Организационные и правовые аспекты в сфере АФК, 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-2. Способен планировать, координировать и оценивать реабилитационные (абилитационные) мероприятия, управлять реабилитационными (абилитационными) мероприятиями	Знать: методы продуктивного командного взаимодействия, учитывая социальное, эмоциональное и психологическое влияние нарушений развития, приобретенных дефектов, инвалидности, последствий ранней депривации и психологической травматизации на личность Уметь: привлекать, аккумулировать, мобилизовывать ресурсы межведомственной реабилитационной инфраструктуры для решения задач реабилитационного случая, применять технологии организации реабилитационной команды
ПК-4 Способен применять	Знать: основные средства и методы оценки и

<p>эффективные методы контроля объема и качества реабилитационных услуг, разрабатывать программы и проекты, направленные на повышение качества оказания реабилитационных услуг, способы изучения изменяющихся потребностей реабилитантов, получения и интерпретации оценки результатов реабилитации</p>	<p>контроля качества и безопасности оказания реабилитационных услуг Уметь: принимать ответственность за ход и результаты реабилитации Владеть информационными технологиями для автоматизации деятельности реабилитационных организаций</p>
---	--

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
		4
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	26	26
Аудиторные занятия:	26	26
лекции	8	8
Семинары и практические занятия	18	18
лабораторные работы, практикумы		
Самостоятельная работа	78	78
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 (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 заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в активной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
Раздел 1: Физиология пожилого возраста							
1. Физиологические основы процессов старения, теории старения	19	1	2			16	Тестирование, опрос
2. Инволюционные процессы в организме	21	1	4			15	Тестирование, опрос
3. Влияние физических нагрузок на организм в пожилом и старческом возрасте	22	2	4			15	Тестирование, опрос
Раздел 2: Средства и методы АФК для лиц пожилого и старческого возраста							
4. Виды АФК для лиц пожилого и старческого возраста	23	2	4			16	Тестирование, опрос
5. Особенности физической реабилитации для лиц пожилого и старческого возраста	23	2	4			16	Тестирование, опрос
Итого	108	8	18			78	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Раздел 1. Физиология пожилого возраста

Тема 1. Физиологические основы процессов старения, теории старения.

Старение организма. Молекулярно-генетические теории. Теория свободных радикалов. Старение – это ошибка. Теория апоптоза. Теория соматических мутаций. Теория бактериальной интоксикации организма. Теломерная теория Оловникова.

Тема 2. Инволюционные процессы в организме.

Биологический подход к старению. Четыре основополагающих критерия старения по Б. Стрехлеру. Соматические изменения.

Тема 3. Влияние физических нагрузок на организм в пожилом и старческом возрасте.

Занятия физической культурой. Мышечная деятельность по принципу моторно-висцеральных рефлексов.

Раздел 2. Средства и методы АФК для лиц пожилого и старческого возраста

Тема 4. Виды АФК для лиц пожилого и старческого возраста.

Главная социальная функция физического воспитания людей в пожилом возрасте - оздоровление. Основные задачи физической культуры в пожилом возрасте. Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте. Комплексы гимнастических упражнений. Основные формы организации занятий.

Тема 5. Особенности физической реабилитации для лиц пожилого и старческого возраста

Основные направления реабилитации пожилых: медицинская реабилитация, социальная реабилитация, профессиональная реабилитация, просветительская реабилитация, геронтологический уход.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Раздел 1. Физиология пожилого возраста

Тема 1. Физиологические основы процессов старения, теории старения (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Молекулярно-генетические теории
2. Теория свободных радикалов
3. Старение – это ошибка
4. Теория апоптоза
5. Теория соматических мутаций.
6. Теория бактериальной интоксикации организма.
7. Теломерная теория Оловникова

Тема 2. Инволюционные процессы в организме (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Основные критерии старения
2. Инволюционные физиологические процессы
3. Инволюционные психологические и когнитивные процессы
4. Инволюционные процессы органов чувств

Тема 3. Влияние физических нагрузок на организм в пожилом и старческом возрасте (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Влияние физических упражнений на различные системы и органы человека в пожилом

и старческом возрасте.

2. Основные критерии применения физических нагрузок в пожилом и старческом возрасте.

Раздел 2. Средства и методы АФК для лиц пожилого и старческого возраста

Тема 4. Виды АФК для лиц пожилого и старческого возраста. (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

1. Задачи АФК в пожилом и старческом возрасте
2. Виды двигательной активности
3. Средства АФК в пожилом и старческом возрасте
4. Формы организации занятий для лиц пожилого и старческого возраста.

Тема 5. Особенности физической реабилитации для лиц пожилого и старческого возраста (форма проведения – практическое занятие)

Вопросы к теме:

4. Медицинская реабилитация для лиц пожилого и старческого возраста
5. Социальная реабилитация для лиц пожилого и старческого возраста
6. Профессиональная реабилитация для лиц пожилого и старческого возраста
7. Просветительская реабилитация для лиц пожилого и старческого возраста
8. Геронтологический уход

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. Старение – понятие, периодизация.
2. Молекулярно-генетические теории старения
3. Теория свободных радикалов
4. Старение – это ошибка (теория)
5. Теория апоптоза
6. Теория соматических мутаций.
7. Теория бактериальной интоксикации организма.
8. Теломерная теория Оловникова
9. Основные критерии старения
10. Инволюционные физиологические процессы
11. Инволюционные психологические и когнитивные процессы
12. Инволюционные процессы органов чувств
13. Влияние физических упражнений на различные системы и органы человека в пожилом и старческом возрасте.
14. Основные критерии применения физических нагрузок в пожилом и старческом возрасте.
15. Задачи АФК в пожилом и старческом возрасте
16. Виды двигательной активности
17. Средства АФК в пожилом и старческом возрасте
18. Формы организации занятий АФК для лиц пожилого и старческого возраста.
19. Медицинская реабилитация в пожилом и старческом возрасте

20. Социальная реабилитация в пожилом и старческом возрасте
21. Профессиональная реабилитация в пожилом и старческом возрасте
22. Просветительская реабилитация в пожилом и старческом возрасте
23. Геронтологический уход

10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения заочная:

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
Раздел 1: Физиология пожилого возраста			
1. Физиологические основы процессов старения, теории старения	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос
2. Инволюционные процессы в организме	проработка учебного материала, доклад, подготовка к сдаче зачета	15	Тестирование, опрос, доклад
3. Влияние физических нагрузок на организм в пожилом и старческом возрасте	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	15	Тестирование, опрос
Раздел 2: Средства и методы АФК для лиц пожилого и старческого возраста			
4. Виды АФК для лиц пожилого и старческого возраста	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос
5. Особенности физической реабилитации для лиц пожилого и старческого возраста	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета	16	Тестирование, опрос

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы

основная:

1. 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. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/18403.html>
2. Епифанов А.В., Медицинская реабилитация / Епифанов А. В., Ачкасов Е. Е., Епифанов В. А. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 672 с. - ISBN 978-5-9704-3248-8 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL :

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432488.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

дополнительная:

9. Хорошилова, Л. С. Социальная реабилитация: курс лекций : учебное пособие / Л. С. Хорошилова. — Кемерово : КемГУ, 2014. — 162 с. — ISBN 978-5-8353-1607-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/58354> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10. Егорова, С. А. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения : учебное пособие / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова. — Ставрополь : СКФУ, 2015. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155505> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

учебно-методическая:

1. **Голоднова В.** А. АФК и физическая реабилитация лиц пожилого и старческого возраста : методические указания для самостоятельной работы магистров направления подготовки 49.04.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В. А. Голоднова, М. В. Балыкин. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 14 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13719>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13719>

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р./ — *Григорьев* 2024 г.

б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОСMicrosoftWindows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфисСтандартный»

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, [2024]. — 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, [2024]. - 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, [2024]. –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, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – 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, [2024]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com**:электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - 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, [2024].

3.eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»:электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – 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

Должность сотрудника УИТТ

Щуренко Ю.В.

ФИО



подпись

2024 г.

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, 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 инфромационно-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:

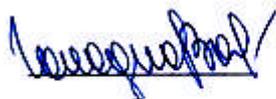
для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

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.

Разработчик



Голоднова В. А.