

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
*Пашин А.А.* Пашин А.А.  
« 25 » *июль* 2019 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.11 ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ГЕРОНТОЛОГИИ

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

Направленность (профиль подготовки ) Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

Пенза, 2019

## **1. Цели освоения дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»**

Целями освоения дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии» является приобретение обучающимися знаний и умений в изучении истории развития геронтологии; изучении анатомо-физиологических особенностей людей пожилого возраста; знакомстве с современными представлениями о закономерностях нормального и патологического старения; знакомство с методиками занятий с людьми пожилого возраста с остеопорозом, кардио-респираторными заболеваниями, патологическими состояниями опорно-двигательного аппарата; демонстрация роли специалиста по адаптивной физической культуре в мультидисциплинарной бригаде, оказывающей помощь гериатрическим больным; принципов мультидисциплинарной работы, постановки реабилитационных целей.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций:

- *социальная реабилитация уязвимых категорий населения, А* (социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов, А/01.6; социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов, А/02.6; социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями, А/03.6); ПС03.007 "Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 06.10.2015 № 691н;

- *руководство методическим обеспечением процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, D* (руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта, D/02.6); ПС05.004 "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. № 526н.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина Б1.О.11 «Физическая реабилитация в геронтологии» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули), к обязательной части.

Для освоения дисциплины Б1.О.11 «Физическая реабилитация в геронтологии» используются знания, полученные при изучении таких дисциплин как «Анатомия с основами возрастной морфологии», «Физическая реабилитация», «Восстановление средствами лечебной физкультуры и массаж», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».

Знание и умения, усвоенные студентами при изучении дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии» необходимы для приобретения и углубления знаний в дальнейшем изучении вопросов адаптивной физической культуры.

### 3. Результаты освоения дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся <b>должен</b> :
1	2	3	4
ОПК-8	Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ИОПК-8.1. Понимает суть содержания основных этапов восстановительного процесса у лиц с отклонениями в состоянии здоровья для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп.	Знать: закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека пожилого человека
		ИОПК-8.2. Определяет закономерности и пути решения по восстановлению морфофункциональных и других временно утраченных функций организма обучающихся, различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.	Уметь: составлять методики на основе закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма пожилого человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности
		ИОПК-8.3. Использует в процессе ведения учебного процесса средства и методы по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций, развитию оставшихся функций, предупреждению прогрессирования основного заболевания, возможности появления и (или) прогрессирования сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных (провоцируемых) основным	Владеть: средствами и методами, лежащими на основе закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма

		дефектом заболеваний.	пожилого человека для различных возрастных и тендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ПК-6	Способен обеспечивать эффективность физической реабилитации занимающихся различных нозологических, возрастных и гендерных групп с учетом принципов и форм организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья за счет средств физической культуры направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности; способен на практике применить технологии и методики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиологии, технические средства реабилитации; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; способен составлять	ИПК-6.1. Осуществляет отбор, ранжирует и корректирует виды и формы планирования, разработки и реализации комплекса реабилитационных мероприятий с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, включая инвалидов с использованием средств и методов адаптивной физической культуры; морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и тендерных групп; теоретические и практические навыки организации и осуществления индивидуального маршрута реабилитации; основы практики лечебной физической культуры, массажа, эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии с использованием технических средств реабилитации; регулирование физической нагрузки занимающихся; классификацию физических упражнений в лечебной физической культуре; медицинские основы адаптивной физической культуры; основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечнососудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата; основные виды и приема массажа, показания и противопоказания при назначении массажа и лечебной физической культуры.	Знать: особенности работы в междисциплинарной команде реализующих процесс восстановления лиц пожилого возраста с ограниченными возможностями здоровья
		ИПК-6.2. Планирует и осуществляет контроль в процессе построения различных форм учебно-тренировочного и	Уметь: выстраивать алгоритм взаимодействия

	<p>индивидуальный план физической реабилитации, план индивидуального и группового занятия по программе физической реабилитации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья; владеет медицинскими основами адаптивной физической культуры.</p>	<p>комплексного реабилитационного процесса с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; взаимодействует с членами реабилитационной команды, социальной, медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, включая инвалидов; использует методы мобилизации личностных ресурсов реабилитанта; определять приоритетность и очередность выполнения реабилитационных мероприятий; осуществлять подбор оптимальных средств и методов физической реабилитации; определять последовательность применения средств физической реабилитации; самостоятельно проводить мероприятия по физической реабилитации; составлять индивидуальные программы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов.</p>	<p>внутри междисциплинарной команды, при решении проблемы</p>
		<p>ИПК-6.3. Прогнозирует и корректирует результаты комплексной и физической реабилитации; реализует технологии использования реабилитационного оборудования и технических средств реабилитации (тренажеры и технические устройства); управляет физической нагрузкой занимающихся; определяет оптимальный набор средств и методов физической реабилитации; определяет двигательный режим, индивидуальные границы применяемых воздействий в процессе физической реабилитации.</p>	<p>Владеть: приемами интеграции междисциплинарной информации по вопросам восстановления состояния лиц пожилого возраста</p>
<p>ПК-7</p>	<p>Способен формировать рекомендации по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с</p>	<p>ИПК-7.1. Определяет закономерности и пути решения в развитии различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных и третичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением,</p>	<p>Знать: комплексы физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с</p>

	<p>целью закрепления результатов реабилитации, профилактики вторичных и третичных нарушений, улучшения функционального состояния организма обучающегося;</p>	<p>сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению; конкретизирует перечень и содержание мероприятий по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).</p>	<p>целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций пожилого человека</p>
	<p>способен проводить коррекционно развивающие занятия и мероприятия по социализации занимающихся, развитию у них навыков гигиены и самоконтроля, самостоятельного передвижения (в том числе с помощью технических средств реабилитации инвалидов) и бытового самообслуживания, формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой.</p>	<p>ИПК-7.2. Определяет и конкретизирует основные направления профилактической работы по предупреждению прогрессирования основного заболевания (дефекта) и развития вторичных и третичных отклонений организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов); подбирает и реализует комплекс мероприятий по физической активности, соблюдению режима труда и отдыха, по формированию у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и спортом, по социализации занимающихся</p> <p>ИПК-7.3. Использует навыками применения физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний; навыками проведения комплексов физических упражнений для предупреждения вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний.</p>	<p>Уметь: проводить с занимающимися комплексы физических упражнений для пожилого человека с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций</p> <p>Владеть: методиками физических упражнений восстановления у пожилого человека нарушенных или временно утраченных функций</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»

##### 4.1. Структура дисциплины (очная форма)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)			
				Контактная работа				Самостоятельная работа		Работа на занятиях	Тестирование	Проверка домашних заданий	Проверка контрольных работ
				Всего	Лекция	Практические занятия	Др. виды контактной работы	Всего	Другие виды самостоятельной работы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Основы физической реабилитации лиц пожилого возраста	8	1-2	8	4	4		9	9	2		8	
2.	Оценка физического состояния пожилого человека.	8	3-4	8	4	4		9	9	4		8	
3	Частные методики физической реабилитации в геронтологии	8	5-6	8	4	4		10	10	5	5	8	6
4.	Техники правильного перемещения	8	7-8	8	4	4		10,15	10,15			8	
	<i>Иная контактная работа</i>			1,85			1,85						
	Общая трудоемкость, в часах			33,85	16	16	1,85	38,15	38,15	Промежуточная аттестация			
										Форма зачет	Семестр 8		

#### 4.1.1 Структура дисциплины (заочная форма)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)			
			Контактная работа				Самостоятельная работа		Работа на занятиях	Тестирование	Проверка неделных работ	Проверка контрольных работ
			Всего	Лекция	Практические занятия	Др. виды контактной работы	Всего	Другие виды самостоятельной работы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.	Основы физической реабилитации лиц пожилого возраста	8	2	1	1		16	16	×		×	
2.	Оценка физического состояния пожилого человека.	8	2	1	1		14	14	×		×	
3	Частные методики физической реабилитации в геронтологии	8	2	1	1		14	14	×	×	×	×
4.	Техники правильного перемещения	8	2	1	1		11,15	11,15			×	
	<i>Иная контактная работа</i>		1,85			1,85						
	Общая трудоемкость, в часах		9,85	4	4	1,85	59,15	59,15	Промежуточная аттестация			
									Форма	Семестр		
									зачет	8		



## 4.2. Содержание дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»

### 4.2.1 Лекции и практические занятия (очная формы обучения)

Лекции	Практические занятия
<p><b>Основы физической реабилитации лиц пожилого возраста</b> Основы физической реабилитации лиц пожилого возраста Введение в дисциплину. История гериатрии и геронтологии. Пато-физиологические особенности пожилого человека. Возрастные особенности сердечно-сосудистой, респираторной и нервной систем и физические нагрузки. Влияние физических нагрузок на возрастные изменения костной системы, мышечной системы. Возрастные изменения эндокринной системы и физические нагрузки. Понятие "Здоровое старение". "Пирог физической активности".</p>	<p><b>Основы физической реабилитации лиц пожилого возраста МКФ.</b> Оценка факторов риска падений у лиц пожилого возраста. Внутренние и внешние факторы риска падений у лиц пожилого возраста. Стратегия ведения пациента с риском падения.</p>
<p>Оценка физического состояния пожилого человека. Определение физической работоспособности у лиц пожилого возраста. Стандартизированная оценка подвижности. Оценка позы и равновесия.</p>	<p><b>Оценка физического состояния пожилого человека.</b> Стандартизированная оценка пациентов: применение шкалы оценки двигательной активности у пожилых Тинетти, шкалы баланса Берга и теста "Встать и пойти", шкалы подвижности пожилых людей. Составление программы предотвращения падений. Разбор клинических случаев.</p>
<p><b>Частные методики физической реабилитации в геронтологии</b> Физическая реабилитация людей пожилого возраста, имеющих отклонения в: -сердечно-сосудистой системе; -респираторной системе; - опорно-двигательном аппарате (остеопороз, состояние после травм, заболевания суставов, состояние после эндопротезирования суставов); - нервной системе (болезнь Паркинсона, сосудистый паркинсонизм, инсульт и его последствия); -выделительной системе (мочевое недержание, запоры).</p>	<p><b>Частные методики физической реабилитации в геронтологии</b> Изменения позы и походки у лиц пожилого возраста. Оценка пациента. Разбор клинического случая: реабилитация пожилого пациента с переломом шейки бедра. Демонстрация и обсуждение занятия по легочной реабилитации (пожилые пациенты с кардиореспираторной недостаточностью). Посещение "Группы здоровья" для пожилых клиентов. Проведение учебно-педагогических наблюдений за занимающимися. Обсуждение результатов наблюдений.</p>
<p><b>Техники правильного перемещения</b> Общие принципы правильного перемещения грузов вручную. Биомеханика перемещений грузов. Правильные позы. Специальное</p>	<p><b>Техники правильного перемещения</b> Проведение "Школы пациента": занятие для пациентов с остеоартрозом коленных и тазобедренных суставов.</p>

оборудование для перемещения пациентов: скользящие простыни, подъемники. Техники перемещения пациентов, находящихся на 1 двигательном режиме (в постели). Перевод пациента в положение сидя. Пересаживание пациентов. Помощь при вставании. Помощь при ходьбе. Помощь при падении.

Проведение "Школы пациента": занятие для пациентов с остеопорозом (клиновидная деформация тел позвонков; последствия компрессионных переломов)

## 5. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются следующие образовательные технологии:

- *активные лекции и семинары:*
- лекции (тема №: 1, 3);
- проблемные лекции (тема №: 1, 4);
- практическое занятие
- работа в группах (подготовка различных обзоров по темам) (тема №; 2).
- *задание на организацию взаимодействия в сети:*
- работа в списках рассылки (тема №: 1-4);
- консультации с преподавателем и другими студентами через отсроченную телеконференцию (тема №: 1-4);
- *интерактивные формы организации самостоятельной работы студентов:*
- написание реферата-обзора (тема №: 4);
- *технология систематизации имеющейся информации* (работа с конспектом лекции, тесту, контрольной работе) (тема №: 1,2,3,4);
- *технология поиска и сбора новой информации* (работа на компьютере с целью поиска информации в базах данных, работа с учебной, справочной и научной литературой с целью подготовки к аудиторным занятиям, контрольной работе) (тема №: 1-4)

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, *осуществляющих* учебный процесс по собственной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях; обеспечение внеаудиторной работы со студентами в том числе в электронной образовательной среде с использованием соответствующего программного оборудования, дистанционных форм обучения, возможностей интернет-ресурсов, индивидуальных консультаций и т.д.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.  
Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,  
промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

**6.1. План самостоятельной работы студентов (очная форма)**

№ недели	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1-2	Основы физической реабилитации лиц пожилого возраста	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучить материал по теме задания	1-5	9
3-4	Оценка физического состояния пожилого человека.	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучить материал по теме задания	1-5	9
5-6	Частные методики физической реабилитации в геронтологии	Подготовка к контрольной работе	Изучить теоретический материал по вопросам контрольной работы	1-5	10
7-8	Техники правильного перемещения	Подготовка рефератов	Написать реферат по выбранной теме	1-5	10,15

**6.1.1 План самостоятельной работы студентов (заочная форма)**

№ недели	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1-2	Основы физической реабилитации лиц пожилого возраста	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучить материал по теме задания	1-5	16
3-4	Оценка физического состояния пожилого человека.	Подготовка к аудиторным занятиям	Изучить материал по теме задания	1-5	14
5-6	Частные методики физической реабилитации в геронтологии	Подготовка к контрольной работе	Изучить теоретический материал по вопросам контрольной работы	1-5	14
7-8	Техники правильного перемещения	Подготовка рефератов	Написать реферат по выбранной теме	1-5	11,15

#### **6.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Контроль успеваемости и промежуточной аттестации по темам освоения дисциплины «История физической культуры» осуществляется в форме:

*1. Подготовить реферат на предложенные темы (или предложить самостоятельно) в соответствии с традиционными требованиями к рефератам.*

Реферат (реферирование) (от лат. *referre* - «докладывать, сообщать») - доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных источников. Основным отличием реферата от конспекта является наличие содержания и мысли самого автора реферата, отражающее его отношение к идеям и выводам реферируемых работ.

*Методические рекомендации к написанию реферата.* Реферат готовится на основе анализа не менее четырех-шести научных и литературных источников. Во введении к реферату обосновывается выбор темы, дается анализ актуальности и глубины главной проблемы реферата. В реферате должно быть представлено мнение различных авторов.

Помимо объективного пересказа содержания реферируемых источников, автор может самостоятельно проанализировать рассматриваемую проблему, отметить достоинства и недостатки предложенных в источниках идей и мнений. Такой анализ должен быть аргументирован.

В реферате можно использовать результаты собственных исследований, проведенных автором в образовательных учреждениях различного типа, в студенческой группе и др.

*Схема подготовки реферата:*

1. Ознакомление с предложенными темами рефератов, согласование с руководителем и выбор темы.

2. Подбор в библиотеках института и города соответствующей литературы для реферирования. Если студент готовил для выступления на семинарском занятии сообщение или доклад с привлечением результатов собственных исследований, он может воспользоваться ими для написания реферата.

3. Пользуясь закладками, отметить наиболее существенные места или сделать выписки.

4. Составить план реферата.

5. Используя рекомендации по тематическому конспектированию исоставленный план, написать реферат, в заключении которого обязательно выразить свое отношение к излагаемой теме.

6. Прочитать текст и отредактировать его.

7. Проверить правильность оформления реферата (титульный лист, текст, план, поля, отсутствие сокращений (кроме общепризнанных), список литературы с указанием автора книги, ее названия, издательства, года выпуска, наличие двух чистых страниц в конце реферата для рецензии преподавателя).

После подготовки реферата следует написать текст выступления (если предстоит защита реферата), продумать ответы на возможные вопросы по содержанию реферата.

*2. Подготовка к практическому занятию.* Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии. Подготовка к практическому занятию нередко требует подбора материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа. Студенты должны дома подготовить к занятию 3–4 примера формулировки темы исследования, представленного в монографиях, научных статьях, отчетах. Затем они самостоятельно осуществляют поиск соответствующих источников, определяют актуальность конкретного исследования 13 процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

*3. Подготовка к контрольной работе.* Контрольная работа назначается после изучения определенного раздела (разделов) дисциплины и представляет собой совокупность развернутых письменных ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Самостоятельная подготовка к контрольной работе включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется контрольной работой;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные в контрольной работе вопросы;
- формирование психологической установки на успешное выполнение всех заданий.

#### *4. Подготовка к зачету*

Изучение многих дисциплин завершается зачетом. Подготовка к зачету способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к зачету, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На зачете студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания. На консультации перед зачетом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

Требования к организации подготовки к зачету те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго. Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий - утренние и дневные часы. В перерывах между занятиями рекомендуются прогулки на свежем воздухе, неутомительные занятия спортом. Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить (переписать ее на кафедре), обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным. В-третьих, при подготовке к зачету у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время сессии для систематизации знаний.

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

#### *Контроль освоения компетенций*

№ п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1	Работа на занятиях	Основы физической реабилитации лиц пожилого возраста	ОПК-8
2	Работа на занятиях	Оценка физического состояния пожилого человека.	ПК-6
3	Работа на занятиях	Частные методики физической реабилитации в геронтологии	ПК-7
4	Проверка результатов анализа ситуаций		ОПК-8
5	Проверка контрольных работ		ПК-7
6	Проверка реферата	Техники правильного перемещения	ПК-6

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ - Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая реабилитация в геронтологии".

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля смотри: <http://moodle.pnzgu.ru/course/view.php?id=49817#section-1>

### 7. Учебно-методическое и материально-техническое оснащение дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»

#### а) Учебная литература

1. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.В. Козырева, А.А. Иванов. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4096>. — Загл. с экрана.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Спорт, 2016. — 616 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/79304>. — Загл. с экрана.

3. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 620 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4114>. — Загл. с экрана.

4. Полозов, А.А. Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового? [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2011. — 390 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4104>. — Загл. с экрана.

5. Бальсевич, В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2009. — 220 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10833>. — Загл. с экрана.

#### б) Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам - <http://window.edu.ru/>

2. Научная электронная библиотека eLibrary.ru - <http://elibrary.ru/>
3. ЭБС «Консультант студента» - <http://www.studmedlib.ru>
4. Университетская библиотека <http://biblioclub.ru>
5. Всероссийский интернет-педсовет. <http://pedsovet.org/>
6. Инновационная образовательная сеть «Эврика». <http://www.eurekanet.ru/>
7. Образовательное сетевое сообщество - «Сеть творческих учителей. <http://www.it-n.ru/>
8. Открытый класс. Социальная сеть педагогов. Сетевые профессиональные сообщества. <http://www.openclass.ru/>
9. Российский общеобразовательный портал. <http://www.school.edu.ru/>

в) Программное обеспечение:

Windows 7 professional; Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows; лицензионное программное обеспечение: "Microsoft Windows" (подписка DreamSpark/Microsoft Imagine Standart); регистрационный номер 00037FFEBACF 8FD7, договор №СД- 130712001 от 12.07.2013; свободно распространяемое ПО: Open office; Mozilla Firefox, Adobe Acrobat Reader.

г) другое материально-техническое обеспечение:

- мультимедийный проектор
- интерактивная доска
- ноутбук.



Рабочая программа дисциплины Физическая реабилитация в геронтологии составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» 09 2017 г. № 942.

Программу составили:

1. Русанов В.В., ст. преподаватель кафедры "Теоретические основы физической культуры и спорта" \_\_\_\_\_

**Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.**

Программа одобрена на заседании кафедры ТОФКиС

Зав.кафедрой ТОФКиС

\_\_\_\_\_ Ж.В. Тома

Протокол № 15

от «21» 10 2019 года

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой "Циклические виды спорта"

Зав. кафедрой ЦВС

\_\_\_\_\_ А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 16

от «26» 10 2019 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Беляева В.В.