

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ГЕРОНТОЛОГИИ**

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

Профиль подготовки **Физическая реабилитация**

Квалификация (степень) выпускника – **Бакалавр**

Форма обучения – **Очная, заочная**

Пенза-2015

## 1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины:

Цель дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»: освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области физической реабилитации лиц зрелого и пожилого возраста.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Физическая реабилитация в геронтологии» относится к вариативной части. Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин базовой части: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Частные методики адаптивной физической культуры», «Теория и организация адаптивной физической культуры», а также дисциплин вариативной части «Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях различных систем организма», «Методы физической реабилитации», «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре», «Физическая реабилитация», «Технические устройства и тренажеры в адаптивной физической культуре».

Дисциплина «Физическая реабилитация в геронтологии» является теоретической основой специальных дисциплин: «Реабилитация при психических заболеваниях и расстройствах», «Восстановление средствами ЛФК и массаж».

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
1	2	3
ПК-11	Знает закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>Знать:- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с <u>отклонениями в состоянии здоровья</u></p> <p>Уметь: - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниям и способам воздействия на физические характеристики в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры</p> <p>Владеть:- способами обеспечения условий для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека.</p>

ПК-12	Умеет работать в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления лиц с ограниченными возможностями здоровья	<p>Знать: - основы теории образовательной, воспитательной, тренировочной деятельности;</p> <p>- специальную терминологию адаптивной физической культуры</p> <p>- основные требования, предъявляемые к личности и профессиональным качествам бакалавров адаптивной физической культуры</p> <p>Уметь: - проводить научные исследования, обработку результатов, анализ полученных данных</p> <p>Владеть: - способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>
ПК-13	Умеет проводить с занимающимися комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	<p>Знать:- морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп</p> <p>Уметь:- обучать двигательным действиям, определять цели и задачи занятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации</p> <p>Владеть: - методами коррекции программ воздействия на занимающихся</p>
ПК -14	Готов к использованию методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья и внесению коррекций в восстановительные воздействия в зависимости от результатов измерений и (или) рекомендаций членов междисциплинарной команды	<p>Знать:- морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп</p> <p>Уметь:- обучать двигательным действиям, определять цели и задачи занятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации</p> <p>Владеть: - методами измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.</p>
ПК-15	Способен проводить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок	<p>Знать: - содержание, формы и методы планирования реабилитационной, компенсаторной, профилактической видов деятельности;</p> <p>- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека</p> <p>Уметь: - применять средства и методы для осуществления двигательного обучения и оценивать состояние занимающихся</p>

		Владеть: - методами, приемами предупреждения прогрессирования основного заболевания
ПК-16	Способен обеспечивать условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека	<p>Знать: - закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием, сопутствующих основному дефекту заболеваний и поражений.</p> <p>Уметь: - определить цели и задачи для занятий для гармонического развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации.</p> <p>Владеть: - методами, приемами предупреждения возможности появления и (или) прогрессирования сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии» (очное отделение)

##### 4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа: 18 – лекции, 18 – практические занятия, 36 – самостоятельная работа.

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Семестр	Недели семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)								Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)		
				Аудиторная работа			Самостоятельная работа					Оценка выполнения практических работ	Проверка реферата	Проверка контрольной работы
				Всего	Лекции	Практические занятия	Всего	Подготовка к аудиторным занятиям	Подготовка реферата	Подготовка к контрольной работе	Подготовка к зачету			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения	8	1	4	2	2	2	2				1		
2.	Организационно-методические основы физической реабилитации	8	2	4	2	2	2	2				2		
3.	Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация.	8	3	4	2	2	2	2	5			3		

4.	Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая	8	4	4	2	2	7	2				4		
5.	Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.	8	5	4	2	2	2	2	5			5	5	
6.	Оценка физического состояния лиц пожилого возраста	8	6	4	2	2	2	2				6		
7.	Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.	8	7	4	2	2	7	2		8		7	7	
8.	Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста	8	8	4	2	2	10	2				8		
9.	Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях	8	9	4	2	2	2	2				9		9
	Общая трудоемкость, в часах	8		36	18	18	36	18	10	8		Промежуточная аттестация +		
												Форма	Семестр	
												зачет	8	

## Структура дисциплины (заочное отделение)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа: 8 – лекции, 8 – практические занятия, 52 – самостоятельная работа.

№ п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Лекции	Практические работы	Самост. работа
1.	Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения	7	2		5
2.	Организационно-методические основы физической реабилитации	7	2		5
3.	Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.	7	2		5
4.	Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста	7	2		5
5.	Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая	7		2	5
6.	Оценка физического состояния лиц пожилого возраста	7		2	5
7.	Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.	7		2	5
8.	Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях	7		2	5
9.	Организационно-методические основы физической реабилитации	7			5
10.	Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация.	7			7
	<b>Всего</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>52</b>

## 4.2. Содержание учебной дисциплины

### 4.2.1. Теоретические занятия (лекции)

**Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения.** Геронтология до нашей эры. Исследования в конце XIX века С.П. Боткина в Петербурге. Развитие русской геронтологии. Модель старости И.И. Мечникова (1845-1916). Развитие советской геронтологии. Учения отечественных геронтологов. Системный подход к проблеме старения. Возрастные периодизации. Виды, характерные признаки и биологические проблемы старения. Возрастные изменения психики.

**Организационно-методические основы физической реабилитации.** Понятие о физической реабилитации ее виды и связь с медицинской и социальной реабилитацией. Формы, принципы, задачи и средства физической реабилитации в пожилом возрасте. Концепция реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике. Правила работы с пожилыми пациентами в процессе физической реабилитации. Психологическая помощь в старости. Эйджизм – дискриминация по возрасту.

**Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация.** Формы физической реабилитации. Больницы, амбулаторно-поликлинические учреждения, клиники медицинских научно-исследовательских и образовательных учреждений, санатории и курорты, реабилитационные центры. Правила проведения профилактических, диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий с применением современных медицинских технологий в соответствии со стандартами и протоколами ведения больных. Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛПУ. Социальное обслуживание пожилых людей. Социальный сервис, предоставляемый пожилым людям. «Закон о государственных пенсиях в РФ». Пенсионное обеспечение по старости в РФ. Пенсионный фонд. Основные направления реабилитационного досуга пожилых людей в РФ.

**Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая.** Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, ятрогенные заболевания, нарушения гомеостаза. Понятие патогенного взрыва. Цепная реакция нарастающих изменений жизненных систем организма на «отклоняющее воздействие» (от исходного состояния системы до болезни). Визуальная оценка. Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования. Разбор клинического случая. Понимание проблем (физических, психических, социологических) пожилого человека. Понятия депрессии, тревожности, горя утраты, страх падения. Особенности общения и ухода за пожилым человеком. Уход за престарелым человеком в стационаре. Уход в домашних условиях. Уход за пожилым



человеком с нормальной и нарушенной психикой. Реабилитация лиц пожилого возраста в домах престарелых.

**Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.** Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой, дыхательной, мочеполовой системы при старении. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста. Возрастные изменения органов. Возрастные изменения щитовидной железы.

**Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.** Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы

**Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.** Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста. Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.

**Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.** Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей. Роль физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.

**Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях.** Физическая реабилитация при заболеваниях сердечнососудистой и бронхо-легочной системы, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах. Физическая реабилитация при ментальных нарушениях.

#### 4.2.2. Перечень и содержание практических занятий

№ п/п	Наименование практических работ	Количество часов
1	Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация	2
2	Организационно-методические основы физической реабилитации	2
3	Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация	2
4	Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая	2
5	Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста	2
6	Оценка физического состояния лиц пожилого возраста	2
7	Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей	2
8	Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста	2
9	Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях	2

#### 5. Образовательные технологии

В ходе освоения дисциплины при проведении аудиторных занятий используются образовательные технологии, предусматривающие такие методы и формы изучения материала как практические занятия, включающие, в том числе активные и интерактивные формы занятий:

- занятие-визуализация (темы 3, 4);
- занятие проблемного характера (темы 5, 6);
- работа в группах (подготовка различных обзоров по теме 9)

Занятия, проводимые в интерактивной форме, в том числе с использованием интерактивных технологий, составляют 25% от общего количества аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации при проведении практических работ, помощь в написании контрольных работ, проверка выполнения конспектов) и индивидуальную работу студента (подготовку к аудиторным занятиям, самостоятельную работу над отдельными темами, подготовку и выполнение письменных контрольных работ, подготовку к зачету).

При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:

- работа над материалом учебника;
- работа с конспектом практического занятия;
- выполнение тестовых заданий;
- написание конспектов;
- написание контрольных работ;
- поиск информации в сети Интернет.

Формы отчета о самостоятельной работе могут быть следующими:

- текущий контроль усвоения знаний на основе оценки устного ответа;
- реферат, выполненный по теме, которая изучается самостоятельно;
- тестирование, выполнение письменных контрольных работ;
- сдача зачета.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»**

**6.1. План самостоятельной работы студентов очного отделения**

№ недели	Вид учебной работы	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1.	<i>Подготовка к аудиторному занятию: Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация.</i>	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	2
2.	<i>Подготовка к аудиторному занятию: Организационно-методические основы физической реабилитации</i>	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	2
3.	<i>Подготовка к аудиторному занятию: Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация.</i> <i>Реферат:</i> подготовьтесь к написанию реферата: «Феномен старения. Реабилитационные виды досуга. Физическая реабилитация в ЛПУ».	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
4.	<i>Подготовка к аудиторному занятию: Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая.</i>	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	2
5.	<i>Подготовка к аудиторному занятию: Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.</i>	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	2

	<i>Реферат:</i> подготовьтесь к написанию реферата: «Оценка состояния здоровья и физического состояния пожилого человека. Анатомо-физиологические изменения работы систем органов при старении».		5
6.	<i>Подготовка к аудиторному занятию:</i> Оценка физического состояния лиц пожилого возраста	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	2
7.	<i>Подготовка к аудиторному занятию:</i> <i>Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.</i> <i>Подготовьтесь к выполнению теста на тему:</i> Основные понятия геронтологии	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	2  8
8.	<i>Подготовка к аудиторному занятию:</i> <i>Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.</i>	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	2
9.	<i>Подготовка к аудиторному занятию:</i> <i>Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях.</i>	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	2

### **План самостоятельной работы студентов заочного отделения**

№ п/п	Вид учебной работы	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1	Самостоятельная работа над темой «Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения»	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
2	Самостоятельная работа над темой «Организационно-методические основы физической реабилитации»	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
3	Самостоятельная работа над темой «Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста. »	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
4	Самостоятельная работа над темой «Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста»	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
5	Самостоятельная работа над темой «Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни»	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
6	Самостоятельная работа над темой «Оценка физического состояния лиц пожилого возраста»	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
7	Самостоятельная работа над темой «Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей»	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
8	Самостоятельная работа над темой «Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старшего возраста при заболеваниях и повреждениях»	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
9	Самостоятельная работа над темой «Организационно-методические основы физической реабилитации»	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	5
10	Самостоятельная работа над темой «Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста.	Осн.: 1-4 Доп.: 1-7	7

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

Контрольная работа - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. По темам разработаны комплекты письменных контрольных заданий по вариантам. Студенты заочного отделения могут выбрать самостоятельно вариант для написания контрольной работы.

Практическая работа (собеседование) - средство проверки усвоения учебного материала по контрольным вопросам, которые приведены в конце каждой лабораторной работы. Студент должен изучить эти вопросы при подготовке к лабораторному занятию. По данным вопросам проводится устный опрос, за который студент получает оценку, и допуск к выполнению практической части работы. Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и коммуникативные навыки.

Реферат - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляет собой краткое изложение в письменном виде результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы. Студент самостоятельно (или по рекомендации педагога) готовит реферат согласно имеющимся темам. Содержание и объем пояснительной записки (или введения): актуальность проблемы, обоснование темы, постановка цели и задач. Объем: 2-3 стр. Основная часть: должна включать основные вопросы, подлежащие освещению. Самостоятельной работой студента является подбор и составление полного списка литературы (кроме указанных преподавателем) для освещения и обобщения новейших достижений науки по теме реферата. Выявление дискуссионных, выдвигающих спорные вопросы и проблемы ученых. Объем: 20-25 стр. Заключение: должно включать обобщение анализа литературы и выводы. Объем: 2-3 стр. Список использованной литературы: не менее 10 источников.

Тест - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Студенты выполняют тесты по темам, определенным преподавателем. Подготовиться к выполнению тестов можно по демонстративным вариантам, которые приведены в рабочей тетради. Во всех тестах предусмотрен один правильный ответ.

Зачет - средство проверки знаний студентов, позволяет выявить уровень, прочность и систематичность полученных теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. Зачет проводится в конце изучения дисциплины в виде устного ответа по комплекту разработанных билетов.

### 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	реферат	Феномен старения. Реабилитационные виды досуга. Физическая реабилитация в ЛПУ	ПК 11-16
2	реферат	Оценка состояния здоровья и физического состояния пожилого человека. Анатомо-физиологические изменения работы систем органов при старении	ПК 11-16
4	тестово-контрольные задания	Основные понятия геронтологии	ПК 11-16
5	зачет	Теоретические занятия	ПК 11-16
6	устный ответ	Практические работы	ПК 11-16

Контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии» осуществляется в форме оценки выполнения практических работ, контрольных заданий (тестов), проверки рефератов, итогового зачета.

#### 6.3.1. Темы рефератов

##### ***Тема 1. Феномен старения. Реабилитационные виды досуга. Физическая реабилитация в ЛПУ***

1. Геронтология до нашей эры.
2. Исследования в конце XIX века С.П. Боткина в Петербурге.
3. Развитие русской геронтологии. Модель старости И.И. Мечникова (1845-1916).
4. Развитие советской геронтологии. Учения отечественных геронтологов. Системный подход к проблеме старения.
5. Возрастные периодизации. Виды, характерные признаки и биологические проблемы старения.
6. Возрастные изменения психики.
7. Понятие о физической реабилитации ее виды и связь с медицинской и социальной реабилитацией.
8. Формы, принципы, задачи и средства физической реабилитации в пожилом возрасте.
9. Концепция реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике. Правила работы с пожилыми пациентами в процессе физической реабилитации.

10. Больницы, амбулаторно-поликлинические учреждения, клиники медицинских научно-исследовательских и образовательных учреждений, санатории и курорты, реабилитационные центры.

11. Формы физической реабилитации. Правила проведения профилактических, диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий с применением современных медицинских технологий в соответствии со стандартами и протоколами ведения больных.

12. Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛПУ.

13. Социальное обслуживание пожилых людей. Социальный сервис, предоставляемый пожилым людям. «Закон о государственных пенсиях в РФ».

14. Пенсионное обеспечение по старости в РФ. Пенсионный фонд.

15. Основные направления реабилитационного досуга пожилых людей в РФ.

***Тема 2. Оценка состояния здоровья и физического состояния пожилого человека. Анатомо-физиологические изменения работы систем органов при старении***

1. Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, язвенные заболевания, нарушения гомеостаза.

2. Понятие патогенного взрыва. Цепная реакция нарастающих изменений жизненных систем организма на «отклоняющее воздействие» (от исходного состояния системы до болезни).

3. Визуальная оценка. Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования.

4. Реабилитация лиц пожилого возраста в домах престарелых.

5. Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой системы при старении.

6. Анатомо-физиологические изменения дыхательной системы при старении.

7. Анатомо-физиологические изменения, мочеполовой системы при старении.

8. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.

9. Возрастные изменения щитовидной железы.

10. Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой системы

11. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы

12. Методы оценки функционального состояния нервной системы

### **6.3.2. Вопросы для собеседования по практическим занятиям**

#### ***Занятие 1. Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация.***

1. Естественное (физиологическое старение).
2. Замедленное (ретардированное) старение
3. Преждевременное старение (патологическое, ускоренное) старение. Биологические способы борьбы с преждевременным старением (ограничение питания, энтеросорбция, физическая нагрузка и др.).
4. Возрастные изменения психики.
5. Средства и методы профилактики преждевременного старения.
6. Средства сохранения молодости и здоровья, используемые в древности.
7. Роль физических и химических факторов в продлении жизни человека (антиоксиданты, адаптогены, биостимуляторы, препараты клеточной и тканевой терапии, иммуностропные средства, гормоны, средства воздействия на генетический аппарат, витамины и микроэлементы и др.).

#### ***Занятие 2. Организационно-методические основы физической реабилитации***

1. Понятие о физической реабилитации ее виды и связь с медицинской и социальной реабилитацией.
2. Формы физической реабилитации, принципы, задачи и средства в пожилом возрасте.
3. Правила работы с пожилыми пациентами в процессе физической реабилитации.
4. Психологическая помощь в старости. Эйджизм – дискриминация по возрасту.

#### ***Занятие 3. Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста. Самореабилитация.***

1. Формы физической реабилитации.
2. Больницы, амбулаторно-поликлинические учреждения, клиники медицинских научно-исследовательских и образовательных учреждений, санатории и курорты, реабилитационные центры, особенности физической реабилитации в этих учреждениях.
3. Правила проведения профилактических, диагностических, лечебных и реабилитационных мероприятий с применением современных медицинских технологий в соответствии со стандартами и протоколами ведения больных.
4. Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛПУ.
5. Креативные виды реабилитационного досуга в пожилом возрасте.
6. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Показания противопоказания.
7. Самомассаж.



***Занятие 4. Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая.***

1. Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, ятрогенные заболевания, нарушения гомеостаза.
2. Течение заболеваний в пожилом и старческом возрасте. Понятие патогенного взрыва. Цепная реакция нарастающих изменений жизненных систем организма на «отклоняющее воздействие» (от исходного состояния системы до болезни). Визуальная оценка.
3. Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования. Разбор клинического случая.

***Занятие 5. Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.***

1. Анатомо-физиологические изменения дыхательной системы при старении.
2. Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой системы при старении.
3. Возрастные изменения мочеобразующих органов.
4. Возрастные изменения щитовидной железы.
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.

***Занятие 6. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.***

1. Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.
2. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.
3. Методы оценки функционального состояния нервной системы.

***Занятие 7. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.***

1. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
2. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
3. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Проблема их выбора.
4. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста.
5. Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.

### ***Занятие 8. Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.***

1. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.
2. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Основные принципы и правила.
3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.

### ***Занятие 9. Средства и методы физической реабилитации лиц пожилого и старческого возраста при заболеваниях и повреждениях.***

1. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечнососудистой и бронхо-легочной системы (стенокардия, инфаркт миокарда, гипертония, пневмония, бронхиты, плевриты и другие заболевания).
2. Физическая реабилитация при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах (артрозы, артриты, остеохондроз, переломы и др.)
3. Физическая реабилитация при ментальных нарушениях (болезнь Пика, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, сенильные психозы, деменция и др.).

### **6.3.3. Демонстрационные темы контрольных работ**

#### **Вариант 1**

1. Исторический очерк развития науки геронтологии (от Гиппократов до современной геронтологии).
2. Особенности ухода и общения за пожилыми лицами в стационаре с ментальными нарушениями.
3. Особенности питания в пожилом возрасте.

#### **Вариант 2**

1. Феномен старения
2. Особенности ухода и общения за пожилыми лицами в стационаре с нормальной психикой
3. Программа профилактики падения

#### **Вариант 3**

1. Психологическая реабилитация пожилых людей
2. Особенности ухода и общения за пожилыми лицами в домашних условиях
3. Программы защиты суставов

#### **Вариант 4**

1. Медицинская реабилитация пожилых людей
2. Особенности ухода и общения за пожилыми лицами в домах престарелых
3. Адаптивная физическая культура при остеопорозе

### 6.3.4. Демонстрационный вариант тестового задания

<b>Вариант 1. Выберите правильный вариант ответа.</b>
1. Как называется наука, изучающая механизмы старения? <ol style="list-style-type: none"><li>1. Гериатрия</li><li>2. Деонтология</li><li>3. Геронтология</li><li>4. Герагогика</li></ol>
2. Что является показателем морфофункционального статуса человека? <ol style="list-style-type: none"><li>1. Паспортный возраст</li><li>2. Психологический возраст</li><li>3. Биологический возраст</li><li>4. Социальный возраст</li></ol>
3. Что является основой физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста? <ol style="list-style-type: none"><li>1. Форма занятий</li><li>2. Врачебный контроль и самоконтроль</li><li>3. Систематичность занятий</li><li>4. Разнообразие средств</li></ol>
4. Какой термин характеризует совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития? <ol style="list-style-type: none"><li>1. Метод</li><li>2. Методика</li><li>3. Методический подход</li><li>4. Методическое направление</li></ol>
5. Деонтология – это наука изучающая: <ol style="list-style-type: none"><li>1. проблемы оказания медицинской помощи пожилым людям</li><li>2. механизмы старения</li><li>3. процесс воспитания и образования лиц пожилого возраста</li><li>4. этические принципы поведения</li></ol>
6. Что является ведущим фактором при возникновении трех «нормальных» болезней старения человека: гипердаптоза, климакса и ожирения? <ol style="list-style-type: none"><li>1. Возрастные изменения сердечнососудистой системы</li><li>2. Возрастное снижение функций эндокринной системы</li><li>3. Ослабление функционального состояния центральной нервной системы</li><li>4. Возрастные заболевания опорно-двигательного аппарата</li></ol>
7. Какие принципы являются первоочередными при физкультурно-оздоровительной работе с людьми пожилого возраста? <ol style="list-style-type: none"><li>1. Дидактические</li><li>2. Этические</li><li>3. Развития двигательных способностей</li><li>4. Оздоровительной тренировки</li></ol>
8. Что является сущностью социальной работы с пожилыми людьми? <ol style="list-style-type: none"><li>1. Физическая реабилитация</li><li>2. Социальная реабилитация</li><li>3. Физическая рекреация</li><li>4. Медицинская реабилитация</li></ol>

<p>9. Что такое квинтет гериатрии?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности ухода за пожилым человеком в стационаре</li> <li>2. Взаимодействие проблем, наиболее часто встречающихся у пожилых пациентов</li> <li>3. Характерные признаки старения</li> <li>4. Реабилитация лиц пожилого возраста в домах престарелых</li> </ol>
<p>10. Какой из видов адаптивной физической культуры направлен, в первую очередь, на обеспечение оптимального уровня здоровья и профилактику заболеваний людей пожилого возраста?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Адаптивное физическое воспитание</li> <li>2. Адаптивная физическая рекреация</li> <li>3. Адаптивный спорт</li> <li>4. Физическая реабилитация</li> </ol>
<p>11. Что такое эйджизм?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закономерные возрастные изменения</li> <li>2. Дискриминация по возрасту</li> <li>3. Психологическая помощь в старости</li> <li>4. Вид социальной помощи</li> </ol>
<p>12. Ведущее качество специалиста, обслуживающего пожилых людей?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доброта</li> <li>2. Честность</li> <li>3. Терпимость</li> <li>4. Добросовестность</li> </ol>

### 6.3.5. Вопросы для подготовки к зачету

1. Геронтология – наука об аспектах старения. Составные части геронтологии.
2. Основные задачи геронтологии.
3. Понятие и содержание категорий “возраст”, “старость”, “старение”, “пожилой”, “старый”.
4. Биоактивация и геропротекция, их значение в продлении активного периода жизни человека.
5. Типология старения.
6. Классификации степени постарения населения.
7. Причины и перспективы постарения населения.
8. Демографические и социологические вопросы старости и старения.
9. Геронтогенез: явление и сущность. Законы геронтогенеза.
10. Влияние условий и образа жизни на ее продолжительность.
11. Проблема старения общества и рынок труда.
12. Организация образовательной деятельности с пожилыми людьми. Герагогика.
13. Феномен долгожительства. Факторы долголетия.
14. Рациональный образ жизни – преграда на пути преждевременного старения.
15. Медико-социальное обслуживание пожилых и престарелых в РФ.
16. Предпосылки к социальным отклонениям в пожилом возрасте.
17. Психология нормального и патологического старения.

18. Особенности медицинского ухода за пожилыми людьми.
19. Особенности старения дыхательной системы.
20. Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой системы при старении.
21. Возрастные изменения мочеобразующих органов.
22. Возрастные изменения щитовидной железы.
23. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.
24. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.
25. Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.
26. Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.
27. Роль физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста.
28. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.
29. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.
30. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.
31. Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.
32. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.
33. Методы оценки функционального состояния нервной системы.
34. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.
35. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
36. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
37. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Основные принципы и правила.
38. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Проблема их выбора.
39. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста.
40. Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Физическая реабилитация в геронтологии»**

### **7.1. Основная литература**

1. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2011. — 228 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/4116>
2. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев. — Электрон. дан. — М.: Советский спорт, 2010. — 488 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/4086>
3. Савенко, М. А. Применение средств физической культуры для улучшения состояния здоровья и работоспособности людей среднего и пожилого возраста [Текст] / М. А. Савенко // Валеология. - 2009. - N 1. - С. 41-44. - (электронный каталог библиотеки ПГУ)
4. Мушкамбаров, Н.Н. Геронтология in polemico: монография. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: ФЛИНТА, 2015. — 467 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70378>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Кривиня, Е. Н. Старение и задачи физической культуры в пожилом возрасте [Текст] / Е. Н. Кривиня, Д. Ф. Мосунов // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 1 (61). - С. 46-49 (электронный каталог библиотеки ПГУ.)
2. Физкультурно-оздоровительные технологии в системе непрерывного физкультурного образования женщин пожилого возраста [Текст] / Е. Н. Кривиня [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2015. - № 2 (62). - С. 41-43 (электронный каталог библиотеки ПГУ)
3. Актуальные вопросы геронтологии и гериатрии / под ред. Л.И. Кательницкой. – Ростов н/Д, 2000
4. Аксенова, О.Э. Использование активных методов обучения при подготовке специалистов по адаптивной физической культуре / О.Э. Аксенова, Е.В. Малинина // Адаптивная физическая культура. – 2006. – № 3 (27). – С. 2, 13-16.
5. Гериатрия (учебное пособие) / под ред. Д.Ф.Чеботарева.– М.: Медицина, 1990
6. Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б., Антонова А.В. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие. - Советский спорт, 2010 г. 164 с. (электронно-справочный ресурс издательства «Лань»)
7. Аксенова, О.Э. Реабилитация лиц пожилого возраста средствами и методами адаптивной физической культуры / О.Э. Аксенова // Материалы 11 Российского национального конгресса с международным участием «Человек и его здоровье».– СПб., 2006. — С. 198.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

### **«Физическая реабилитация в геронтологии»**

Практические занятия проводятся в аудиториях, компьютерном классе.  
Программное обеспечение - компьютерная программа тестового контроля.

Оборудование:

- проектор,
- электрокардиограф, пневмограф, тонометр, фонендоскоп, секундомеры, спирометры, динамометры, велоэргометр;
- учебно-наглядные пособия – мультимедийный проектор, компьютер, таблицы, схемы, слайды, муляжи.

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений**

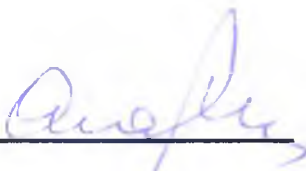
Учебный год	Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав.кафедрой)	Внесенные изменения	Номера листов (страниц)		
			заменен ных	новых	аннулиро ванных



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" (адаптивная физическая культура) и профилю подготовки Физическая реабилитация.

Программу составили:

1. Опарина О.Н., д.б.н., профессор  
(Ф.И.О., должность, подпись)



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

Программа одобрена на заседании кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Протокол № 11

от «29» июня 2015 года

Зав. кафедрой ТОФКиС



В.Н. Чернецов

Программа согласована с заведующим выпускающей кафедрой "Циклические виды спорта" \_\_\_\_\_ А.Н. Иванов

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10

от «1» июня 2015 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта  
\_\_\_\_\_ В.В. Беляева

