



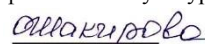
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)
ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

 Шакирова О.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента
физической культуры и спорта

 О.В. Шакирова

« 27 » декабря 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая реабилитация и адаптивная физическая культура в геронтологии
Направление подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в
состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Магистерская программа «Физическая реабилитация»
Форма подготовки очная

курс 2 семестр 3

лекции 4 час.

практические занятия 18 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием интерактивных методов обучения лек. 00 / пр. 00 / лаб. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 22 час.

самостоятельная работа 50 час.

в том числе на подготовку к экзамену 0 час

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 3 семестр

экзамен 0

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Минобрнауки России от 19 сентября 2017 г. № 946.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «27» декабря 2021 г. № 4

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.
Составитель: к.м.н., доцент физической культуры и спорта Козявина Н.В.

Владивосток
2021

Оборотная сторона титульного листа РПД

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «___» _____ 2021 г. № _____

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «___» _____ 2021 г. № _____

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «___» _____ 2021 г. № _____

4. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «___» _____ 2021 г. № _____

5. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта и утверждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол от «___» _____ 2021 г. № _____

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: освоение студентами системы научно практических знаний, умений и компетенций в области адаптивной физической культуры лиц пожилого и старшего возраста и реализация их в своей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Приобрести навыки обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниям и способам воздействия на физические характеристики в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры
2. Научиться обучать двигательным действиям, определять цели и задачи занятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации.
3. Овладеть методами измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют формирование следующих компетенций:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Реабилитационный (восстановительный)	ПК-2 Способен к восстановительно-реабилитационной деятельности в тренировочном процессе в адаптивной физической культуре и	ПК – 2.1 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе адаптивной физической культуре

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
	адаптивном спорте	ПК – 2.2 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе в адаптивном спорте

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК – 2.1 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе в адаптивной физической культуре	Знает сенситивные периоды развития психики и моторики занимающихся, этиологию и патогенез заболеваний
	Умеет разработать и внедрить тренировочные программы, содействующие формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний
	Владеет высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся адаптивной физической культуры
ПК – 2.2 Осуществляет восстановительно-реабилитационную деятельность в тренировочном процессе в адаптивном спорте	Знает основы образовательной деятельности, технологии педагогического контроля результатов обучения и воспитания,
	Умеет решать нестандартные проблемы, возникающие в процессе реализации образовательной деятельности в различных видах адаптивной физической культуры
	Владеет навыками применения в образовательной деятельности технологий педагогического контроля результатов обучения и воспитания, правильно интерпретируя результаты и внося своевременные коррективы в организацию

	образовательной деятельности
--	------------------------------

2. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы / 72 академических часа. Является дисциплиной части ОП, формируемой участниками образовательных отношений, изучается на 2-ом курсе и завершается зачетом в 3-ем семестре. Учебным планом предусмотрено проведение лекционных занятий в объеме 4 часов, практических занятий в объеме 18 часов, а также выделены часы на самостоятельную работу студента - 50 часов.

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
ОК	Онлайн курс
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная_____.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР	Контроль	
1	Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения	3	2	0	0			0	УО-1 (Собеседование)
2	Особенности физической реабилитации и лечебной физической культуры у лиц пожилого возраста. Роль специалистов АФК и физических терапевтов в	3	2	0	0			0	ПР-1 (Тест)

	работе с пожилым человеком. Требования к специалистам, обслуживающим пожилых людей								
3	Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста. Понимание проблем (физических, психических, социальных) пожилого человека. Профилактика падений человека пожилого возраста.	3	0	0	2		10		УО-3 (Доклад с презентацией)
4	Оценка состояния здоровья и качества жизни пожилого человека. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста	3	0	0	4		10		ПР-4 (Реферат)
5	Физическая реабилитация и лечебная физическая культура для лиц пожилого возраста с заболеваниями кардиореспираторной системы	3	0	0	4		10		УО-1 (Собеседование) УО-3 (Доклад с презентацией)
6	Физическая реабилитация и лечебная физическая культура для лиц пожилого возраста с двигательными и когнитивными нарушениями	3	0	0	4		10		УО-3 (Сообщение)
7	Медико-биологические и организационно-методические основы занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.	3	0	0	4		10		УО-4 (Дискуссия)
	Итого:		4	0	18		50	0	зачет

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА (4 часа)

Тема 1. Основы геронтологии. Виды старения. Гериатрическая реабилитация. Биологические проблемы старения (2 часа)

Механизм старения, факторы риска преждевременного старения, группы повышенного риска. Биологический возраст. Возрастная классификация. Классификация нарушений основных функций организма человека в пожилом возрасте. Этапы реабилитации пожилых пациентов. Двигательные режимы, как составной элемент лечебного режима. Краткая характеристика двигательных режимов в стационаре и санатории.

Тема 2. Особенности физической реабилитация и лечебной физической культуры у лиц пожилого возраста. Роль специалистов АФК и физических терапевтов в работе с пожилым человеком. Требования к специалистам, обслуживающим пожилых людей (2 часа)

Понятие АФК и ЛФК в гериатрии и ее значение для пожилых пациентов. Цель, задачи и основы ЛФК у пожилых пациентов. Основные формы, средства и методы ЛФК. Особенности подбора и дозировки физической нагрузки в разные периоды ЛФК в пожилом возрасте. Механизм лечебного воздействия физических упражнений. Особенности работы и обязанности инструктора АФК при проведении занятий лечебной гимнастики у пожилых пациентов.

Общие противопоказания к назначению ЛФК у пожилых.

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (18 часов)

Занятие 1. Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста. Понимание проблем (физических, психических, социальных) пожилого человека. Профилактика падений человека пожилого возраста (2 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Анатомо-физиологические изменения сердечно-сосудистой системы у пожилых,
2. Анатомо-физиологические изменения дыхательной системы у лиц пожилого и старческого возраста.
3. Анатомо-физиологические изменения мочеполовой системы у лиц пожилого и старческого возраста.
4. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата в пожилом и старческом возрасте.
5. Инволюция двигательных способностей и профилактика падений у лиц пожилого возраста.
6. Сопровождение человека пожилого возраста (65 лет и старше) с акцентом на особенности общения и ухода за людьми, находящимися в различных социальных ситуациях.

**Занятие 2. Оценка состояния здоровья и качества жизни
пожилого человека. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе
занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста
(4 часа)**

Вопросы для обсуждения:

1. Методы оценки качества жизни пациентов пожилого и старческого возраста.
2. Охарактеризовать гериатрическую оценку пожилых, в четырёх основных направлениях: физическое здоровье, функциональный статус, психическое здоровье и социально-экономические условия жизни пациента.
3. Особенности врачебного контроля у пожилых пациентов в процессе занятий адаптивной физической культурой.
4. Особенности коммуникации с пожилым пациентом. Психологические проблемы, связанные со старостью.
5. Задачи и методика ЛФК у лиц пожилого возраста в зависимости от функционального статуса.
6. Понятие коморбидности и полиморбидности у гериатрических пациентов.
7. Особенности двигательных режимов у пожилых пациентов.

8. Противопоказания к занятиям АФК у пожилых пациентов.

Занятие 3. Физическая реабилитация и лечебная физическая культура для лиц пожилого возраста с заболеваниями кардиореспираторной системы (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности течения сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых и старческих пациентов.
2. Особенности течения болезней органов дыхания у пожилых и старческих пациентов.
3. Основные проблемы у больных с заболеваниями бронхолегочной системы в гериатрии.
4. Какие факторы способствуют появлению пневмонии у пожилых и старых пациентов. Особенности лечения, профилактики и физической реабилитации данных пациентов.
5. Цель, задачи, методики ЛФК при пневмонии у лиц пожилого возраста.
6. Цель, задачи, методики ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого возраста.
7. Составление конспекта занятия и выполнение комплекса упражнений при пневмонии у пожилых пациентов. Методика проведения дренажных упражнений для отхождения мокроты у пациентов пожилого возраста.
8. Составление конспекта занятия и выполнение комплекса упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Занятие 4. Физическая реабилитация и лечебная физическая культура для лиц пожилого возраста с двигательными и когнитивными нарушениями (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика и особенности заболеваний опорно-двигательного аппарата в пожилом и старческом возрасте.

2. Основные причины когнитивных нарушений у пациентов пожилого и старческого возраста и особенности поведения данного контингента.
3. Задачи и методика ЛФК у лиц пожилого возраста в зависимости от психического статуса и когнитивных функций.
4. Цель, задачи, методики ЛФК для пожилых пациентов с нарушением функции движения.
5. Вспомогательные технические средства в геронтологии.
6. Цель, задачи, методики ЛФК при остеопорозе у пожилых пациентов.
7. Составление конспекта занятия и выполнение комплекса упражнений для пожилых пациентов с когнитивными расстройствами.
8. Составление конспекта занятия и выполнение комплекса упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у пожилых пациентов в зависимости от двигательного режима и этапа реабилитации.

Занятие 5. Медико-биологические и организационно-методические основы занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста (4 часа)

Вопросы для обсуждения:

1. Медико-социальное обслуживание пожилых и престарелых в РФ.
2. Требования к специалистам, обслуживающим пожилых людей, особенности общения и ухода за пожилым человеком;
3. Средства и методы в процессе физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста.
4. Понятие о двигательных режимах в процессе занятий физическими упражнениями у лиц пожилого возраста.
5. Составление плана-конспекта оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.
6. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация лиц пожилого возраста в домах престарелых.

7. Эрготерапия в геронтологии, основные ее виды.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая реабилитация и адаптивная физическая культура для пациентов хирургического профиля» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Анатомо-физиологические и психологические особенности лиц пожилого возраста. Понимание проблем (физических, психических, социальных) пожилого человека. Профилактика падений человека пожилого возраста.	ПК-2.1	Знает: чувствительные периоды развития психики и моторики занимающихся, этиологию и патогенез заболеваний критерии оценки индивидуальной нужды пожилых в реабилитационной помощи;	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету 1-3
		ПК-2.2	Умеет: разработать и внедрить	ПР-4 Реферат	Вопросы к зачету 4-5

			тренировочные программы, содействующие формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний.		
		ПК-2.1	Владеет высоким уровнем знаний, опытом творческой работы, эмоционально-ценностных отношений в разработке и внедрении тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств пожилых пациентов адаптивной физической культуры	ПР-13 Творческое задание	Вопросы к зачету 6-8
2	Оценка состояния здоровья и качества жизни пожилого человека. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого	ПК-2.1	Знает: основные направления развития науки; современные методы исследований физических упражнений и физических методов воздействия на организм	УО-3 Доклад, сообщение	Вопросы к зачету 9-10

	возраста		человека в процессе реабилитационных мероприятий		
		ПК-2.2	Умеет: самостоятельно разрабатывать комплексы физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий, проверять их эффективность и вносить коррективы в их содержание	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету 11-13
		ПК-2.1	Владеет навыками внедрения тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	ПР-3 Эссе	Вопросы к зачету 14-15
3	Физическая реабилитация и лечебная физическая культура для лиц пожилого	ПК-2.1	знает основы решения нестандартных проблем, возникающих в процессе реализации образовательной	УО-1 Собеседование	Вопросы к зачету 14-16

	возраста с заболеваниями кардиореспираторной системы		деятельности в различных видах адаптивной физической культуры		
		ПК-2.2	Умеет: обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации	ПР-4 Реферат	Вопросы к зачету 17-18
		ПК-2.1	Владеет: навыками внедрения тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	ПР-13 Творческое задание	Вопросы к зачету 19, 20
4	Физическая реабилитация и	ПК-2.1	знает основные направления	УО-1 Собеседован	Вопросы к зачету 21-23

	лечебная физическая культура для лиц пожилого возраста с двигательными и когнитивными нарушениями		развития науки; современные методы исследований физических упражнений и физических методов воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий	ие	
		ПК-2.2		ПР-4 Реферат	Вопросы к зачету 24-26
		ПК-2.1	Владеет навыками внедрения тренировочных программ, содействующих формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	ПР-1 Тест	Вопросы к зачету 27-28
5	Медико-биологические и организационно-методические основы занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.	ПК-2.2	знает различные методы наблюдения за состоянием здоровья реабилитанта, изучения его жизненной ситуации, основные способы консультирования различных категорий реабилитантов;	УО-3 Доклад, сообщение	Вопросы к зачету 29-32

		ПК-2.2	Умеет обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по восстановлению нарушенных или временно утраченных функций организма человека, в том числе путем включения средств и методов адаптивной физической культуры в индивидуальную программу реабилитации у пациентов при расстройстве обмена веществ	УО-3 Доклад, презентация	Вопросы к зачету 33-35
		ПК-2.2	Владеет: способами мониторинга результатов реабилитации после завершения реабилитационного случая; - нормами разработки методических документов по внедрению инновационных технологий и методов оказания реабилитационной помощи	УО-4 Круглый стол, дискуссия ПР-13 Творческое задание	Вопросы к зачету 36-37

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

(разбито на блок основной и дополнительной литературы, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», Перечень информационных технологий и программного обеспечения)

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2017. – 297 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:823057&theme=FEFU>
2. Епифанов В.А., Апанасенко Г.Л. Лечебная физическая культура и врачебный контроль. – М.: Медицина, 2014. – 366 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Geotar:Geotar-ISBN9785970430842&theme=FEFU>
3. Мушкамбаров, Н.Н. Геронтология in polemico: монография. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М.: ФЛИНТА, 2015. — 467 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70378>
4. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. Издание 11-е изд., стер. – Москва: Академия, 2021. – 413 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:785484&theme=FEFU>
5. Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста [Текст] : учебное пособие / Т. В. Карасева, А. С. Махов, А. И. Замогильнов [и др.]. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 218 с.
<https://www.labirint.ru/books/804503/>
6. Усанова А. А. Основы лечебной физкультуры и спортивной медицины: учебное пособие для вузов / А. А. Усанова, О. И. Шепелева, Т. В. Горячева. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017. – 254 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:823585&theme=FEFU>
7. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство : монография / ред. Г. Н. Пономаренко. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 688 с.
<https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970436066.html>
8. Физическая реабилитация: учебник для бакалавриата и магистратуры: в

2 т. т. 2 / [С. Н. Попов, О. В. Козырева, М. М. Малашенко и др.]; под ред. С. Н. Попова. / Издание 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2016. – 304 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813700&theme=FEFU>

1. Частная патология: учебник / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под общ. ред. С. Н. Попова. – Издание 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Академия, 2014. – 265 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813708&theme=FEFU>

Дополнительная литература

1. Балабанов А.С., Барсуков А.В., Беляев Н.В. Классификация заболеваний внутренних органов: учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2013. — 160 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59789

2. Висмонт Ф.И., Леонова Е.В., Чантурия А.В. Общая патофизиология: учебное пособие. — Минск: Вышэйшая школа, 2011. — 368 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65473

3. Васянина И. И. Адаптивная физическая культура для детей с низким уровнем двигательной подготовки и здоровья: учебно-методическое пособие / И. И. Васянина; [науч. ред. А. А. Дмитриев]; Дальневосточный государственный университет, Институт физической культуры и спорта. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного университета, 2010. –151 с. <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:290820&theme=FEFU>

6. Гайворонский И.В., Ничипорук Г.И., Гайворонский А.И. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2013. — 312 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59786

4. Дергунов А.В., Леонтьев О.В., Парцерняк С.А. Физиологические показатели человека при патологии: учебное пособие. — СПб.: СпецЛит, 2014. — 224 с. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=59822

5. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. дан. —

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=70027

9. Спортивная анатомия : учебное пособие / Ю. А. Красников, Л. Н. Кацук, Н. В. Козьявина [и др.] ; Дальневосточный федеральный университет, Школа искусств, культуры и спорта, Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного федерального университета, 2011.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:425939&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Библиотека учебной и научной литературы - http://sbiblio.com/biblio/archive/frolov_soc/soc_frol16.aspx#top -
2. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Патентные базы Федерального института промышленной собственности (ФИПС) http://www1.fips.ru/wps/wcm/connect/content_ru/ru/inform_resources/;
5. Русскоязычные электронные ресурсы ДВФУ <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/russian-database.php>;;
6. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
7. Электронная библиотека "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>;
8. Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>;
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
10. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационные справочные системы:

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/;
11. Доступ к рассылке писем. <http://mail.dvfu.ru/>

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения материалов учебного курса по дисциплине «Физическая реабилитация и адаптивная физическая культура в геронтологии» предлагаются практические занятия, консультации с преподавателем и самостоятельная работа студентов. Практические занятия призваны закрепить изученный материал, выработать у студентов навыки

поиска и чтения научной литературы, анализа прочитанного, самостоятельного изложения прочитанного материала, постановки вопросов. Студент должен научиться кратко и доступно излагать прочитанное, запоминать материал.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом, необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по спортивной медицине, психологии, теории и методике физической культуры. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией. Важным аспектом является ежедневное ознакомление с новостями спорта в различных СМИ, в том числе в специализированных газетах и журналах.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы спортивной медицины в сфере физической культуры и спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета, предусмотренного учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, тестовых заданий и рефератов. Преподаватель может проставить зачет в рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится

более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. После изучения очередного параграфа, необходимо, выполнить несколько простых упражнений на данную тему из предложенных преподавателем или расположенным в электронном учебном курсе дисциплины, размещенном в BlackBoard.

Рекомендации по подготовке к зачету

Зачет по дисциплине проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

Экзаменатор может проставить зачет, экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;
- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;
- наличие пропусков семинарских занятий по неуважительным причинам.

Рекомендации по работе с электронным учебным курсом,

по выполнению тестов и назначений

В электронном учебном курсе дисциплины, расположенном в BlackBoard, студент имеет возможность выполнять задания преподавателя по

изученным темам, с помощью решения тестов, выполнения назначений, заданий в разделе "Материалы практических работ".

Преподаватель имеет возможность настроить дату и длительность сдачи теста. Студент в назначенное время должен зайти в соответствующий раздел курса и выполнить тест, который будет сопровождаться таймером. Оценивание теста производится автоматически, с предоставлением результата теста в разделе "Центр оценок", доступном для студента.

Выполнение назначений (индивидуальных неформализованных заданий) студентами происходит после получения уведомлений о новом назначении. Выполнив назначение, студент загружает его в любом формате в BlackBoard и высылает на проверку преподавателю, который имеет возможность выставить оценки, которые автоматически попадают в "Центр оценок".

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнение заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачетной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.

Виды заданий для самостоятельного выполнения

1. Проведение анализа передового опыта высокопродуктивной профессиональной деятельности в области адаптивной физической культуры, и реабилитации в геронтологии.
2. Подготовка презентаций и докладов с использованием мультимедийного оборудования.
3. Подготовка реферата и эссе.
4. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.
5. Выполнение тестов.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Тематика докладов и рефератов

1. Реабилитация пожилых людей в отечественной и зарубежной практике.
2. Характеристика признаков старения различных систем организма (нормальных и патологических изменений).
3. Применение тренажеров при проведении адаптивной физической культуры у пожилых пациентов с нарушением двигательных функций.
4. Типичные болезни и проблемы пожилого человека.
5. Признаки старения различных систем организма человека
6. Средства и методы профилактики преждевременного старения.
7. Вопросы профилактики падений пожилого человека и техника безопасного перемещения пожилого пациента;
8. Составить конспект «Факторы риска падений пожилого человека».

9. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и ОДА пожилого человека.
10. Создание «Школы активной и творческой жизни пожилых людей». Рекомендации по питанию, двигательному режиму, здоровому образу жизни.
11. Эрготерапия как средство реабилитации лиц пожилого возраста.
12. Физическая реабилитация в геронтологии с использованием средств физиотерапии.
13. Применение комплекса лечебной физической культуры на основе средств и методов адаптивной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у пациентов пожилого возраста.
14. Самостоятельно выбранная тема.

Методические рекомендации для подготовки доклада

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт;
- 3-3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются).

Доклад длится не более 5 мин.

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Реферат (от лат. refero — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целью написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем физической культуры и спорта;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать

соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выведением выводов по теме.

По своей структуре реферат состоит из:

1. Титульного листа;

2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;

3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает деление на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;

4. Заключение, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.

5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5 см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Порядок сдачи реферата и его оценка

Реферат пишется студентами в течение семестра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;

- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;

- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;

-желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;

- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались; это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к экзамену, студенты в короткий срок прорабатывают содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос

обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к экзамену обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая реабилитация и адаптивная физическая культура в геронтологии»

1. Геронтология - наука об аспектах старения. Составные части геронтологии.
2. Основные задачи геронтологии
3. Становление и развитие геронтологии.
4. Взаимосвязь геронтологии с другими науками.
5. Исторические этапы развития геронтологии.
6. Основные геронтологические школы XX в.
7. Социogerонтология. Уровни социogerонтологии.
8. Понятие и содержание категорий «возраст», «старость», «старение», «пожилой», «старый».
9. Старость физиологическая, экономическая, психологическая, социальная; понятия «календарный возраст», «демографический возраст», «биологический возраст».
10. Биоактивация и геропротекция. Их значение в продлении активного периода жизни человека.
11. Старость как культурно-исторический феномен.
12. Социальные теории старения.
13. Типология старения.
14. Классификации степени постарения населения.
15. Причины и перспективы старения населения.
16. Демографические и социологические вопросы старости и старения.
17. Геронтогенез: явление и сущность.

18. Законы геронтогенеза.
 19. Пожилое население в системе общественных отношений.
 20. Влияние условий и образа жизни на ее продолжительность.
 21. Социализация в пожилом и старом возрасте.
 22. Социальный статус и социальные роли в пожилом и старом возрасте.
 23. Ценностные ориентации пожилых и старых людей.
 24. Проблема старения общества и рынок труда.
 25. Организация образовательной деятельности с пожилыми людьми.
- Геррагогика. Цель, задачи.
26. Одиночество в пожилом возрасте как социальная проблема.
 27. Феномен долгожительства. Факторы долголетия.
 28. Рациональный образ жизни - преграда на пути преждевременного старения.
 29. Медико-социальное обслуживание пожилых и престарелых в РФ.
 30. Предпосылки к социальным отклонениям в пожилом возрасте.
 31. Адаптивная физическая культура при остеопорозе.
 32. Программы защиты суставов.
 33. Программа профилактики падения.
 34. Перемещения пожилых пациентов в процессе ухода.
 35. Вспомогательные технические средства в геронтологии.
 36. Эрготерапия в геронтологии.
 37. Особенности питания в пожилом возрасте.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений	Оснащенность специальных помещений и	Перечень лицензионного программного обеспечения.
--	--------------------------------------	--

для самостоятельной работы	помещений для самостоятельной работы	Реквизиты подтверждающего документа
Лекционная аудитория Компьютерный класс	компьютер типа Lenovo C360G-i34164G500UDK; аудио-визуальные средства проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE; плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ	лицензионная программа Microsoft Office 2017
Жилые корпуса ДВФУ	Интернет - Wi-Fi.	

Х. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

(фонды оценочных средств включают в себя: перечень форм оценивания, применяемых на различных этапах формирования компетенций в ходе освоения дисциплины модуля, шкалу оценивания каждой формы, с описанием индикаторов достижения освоения дисциплины согласно заявленных компетенций, примеры заданий текущего и промежуточного контроля, заключение работодателя на ФОС (ОМ))

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая реабилитация и адаптивная физическая культура в геронтологии» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Физическая реабилитация и адаптивная физическая культура для пациентов с заболеваниями внутренних органов»

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
ПК-2 Способен к восстановительно-реабилитационной деятельности в тренировочном процессе в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте	знает (пороговый уровень)	основы теории и технологии, используемые при формировании психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Знание определений основных понятий предметной области	способность дать определения основных понятий предметной области	45-64
	знание основных понятий по методам формирования психических и физических качеств занимающихся; знание технологий формирования психических и физических качеств занимающихся; определение средств и методов адаптивной физической культуры используемых для формирования психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза	- способность перечислить и раскрыть суть методов формирования психических и физических качеств занимающихся, которые изучил и освоил магистрант; -способность самостоятельно сформулировать определения технологий формирования психических и физических качеств занимающихся; - способность обосновать целесообразность, применяемых технологий формировании психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза; -способность перечислить источники информации			
	умеет (продвинутый)	Умеет использовать технологий формирования психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Умение применять известные технологии формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний; умение применять нестандартные решения	- способность работать с данными, других авторов для исследования; - способность обосновать и применить технологии формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза	65-84

			поставленных задач	заболеваний; - способность применять методики, и техники для нестандартного решения поставленных задач	
	владеет (высокий)	Владеет созданием программ по формированию психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний	Владение терминологией предметной области знаний, владение способностью сформулировать задание по созданию программ формирования психических и физических качеств занимающихся, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний, чёткое понимание требований, предъявляемых к содержанию и последовательности реализации программ, владение инструментами представления результатов формирования психических и физических качеств человека	- способность бегло и точно применять терминологический аппарат предметной области исследования в устных ответах на вопросы и в письменных работах, - способность сформулировать задание по созданию программ формирования психических и физических качеств человека, с учетом сенситивных периодов развития их психики и моторики, а также этиологии и патогенеза заболеваний; -способность самостоятельно реализовать программу формирования психических и физических качеств и представлять результаты на обсуждение на круглых столах, семинарах, научных конференциях.	85-100

Промежуточная аттестация студентов

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и используются оценочные средства, соответствующие Положению о фондах оценочных средств образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, магистратуры ДВФУ, утвержденному приказом ректора от 12.05.2015 №12-13-850. По вышеуказанной дисциплине предусмотрена

промежуточная аттестация в виде зачета. Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов или по рейтингу.

Методические указания по составлению конспекта занятий ЛГ.

Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Оформление конспекта. При составлении примерного комплекса занятий лечебной гимнастикой необходимо знать диагноз заболевания, двигательный режим. Кроме этого требуется указать: фамилию и имя автора. Оценить адекватность применяемых физических нагрузок в комплексе ЛГ. Определить и обосновать показания и противопоказания к ЛФК при конкретном заболевании, двигательном режиме, с учетом физической подготовленности, пола и возраста. Выбрать средства, формы и дозировку физической нагрузки. На основании вышеизложенного подобрать в справочной литературе и составить комплекс упражнений ЛГ для больного при заболевании.

Представлять конспект рекомендуется в виде таблицы.

Пример оформления конспекта.

Иванов И.И

Пациент м 72 лет, двигательный режим постельный.

Диагноз: Травматическая болезнь спинного мозга (острый период)

Форма ЛГ: занятие индивидуальное

Цель: поддержание и развитие силы в сохранившихся управлении мышцах, усиление их функция за счет активизации и перестройки смежных структур;

формирование компенсаций полностью утраченных функций на основе рефлекторных структур, ранее в этих движениях не участвующих.

Задачи:

нормализация крово- и лимфообращения и обмена веществ;

восстановление функций кишечника и тазовых органов;

предотвращение развития трофических нарушений - пролежней и туго подвижности суставов, контрактур, порочного положения конечностей, сохранение тонуса не парализованной мускулатуры и восстановление паретической мускулатуры, выработка компенсаторных двигательных навыков

Упражнение	дозировка	Обще-методические указания
Диафрагмальное дыхание	1 мин	В умеренном темпе
И.п. – лежа на спине. Тыльное и подошвенное сгибание стоп	4-5 раз	Темп медленный
И.п. – тоже самое. Сжимание и разжимание пальцев кисти	4-5 раз на каждую руку	Темп медленный
И.п. – тоже самое. Круговые движения стопами во внутрь и на ружу	5 раз на каждую ногу	Темп медленный
И.п. – то же. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	4-5 раз на каждую руку	Темп медленный
И.п. – тоже. Попеременное сгибание и разгибание ног в коленных суставах, не отрывая стопы от плоскости постели	4 раз на каждую ногу	Темп медленный

И.п. – тоже. Диафрагмальное дыхание	30 сек	Темп медленный
И.п. – тоже. Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах	4-5 раз на каждое запястье	Темп медленный
И.п. – тоже. Попеременное отведение и приведение ног	4-5 раз на каждую ногу	Темп медленный
И.п. – тоже. Круговые движения в лучезапястных суставах	4-5 раз на каждое запястье	Темп медленный

Задание на составление конспекта:

Составить конспект занятия лечебной гимнастикой (ЛГ) для гериатрических пациентов:

1. Пневмония у пожилых пациентов. Показания. Задачи и методика ЛФК в зависимости от двигательного режима и этапа реабилитации.
2. Ишемическая болезнь сердца у пожилых пациентов. Показания. Задачи и методика ЛФК в зависимости от двигательного режима и этапа реабилитации.
3. Цель, задачи и методика ЛФК при остеопорозе у пожилых пациентов в зависимости от двигательного режима и этапа реабилитации.
4. Цель, задачи и методика ЛФК при сахарном диабете у пожилых пациентов в зависимости от двигательного режима и этапа реабилитации.
5. Цель, задачи и методика ЛФК при нарушении двигательных функций у пожилых пациентов, обучение ходьбе с использованием вспомогательных технических средств.

Критерии оценки конспекта ЛГ

Оценка «зачтено» по конспекту ставится при выполнении критериев:

1. Включенные в комплекс общеразвивающие, статико-динамические дыхательные и специальные упражнения позволяют достичь цели и решить задачи ЛФК;

2. Выполнены условия клинико-физиологического обоснования назначения ЛФК

при заболевании;

3. Тип реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку при выполнении данного комплекса ЛГ адекватен.

Показателями адекватной реакции на нагрузку при ЛФК являются:

1. учащение пульса на высоте нагрузки не более чем на 20 ударов,
2. дыхания не более чем на 6-9 в 1 минуту,
3. увеличение систолического давления на 20 - 40 мм рт. ст.,
4. увеличение диастолического на 10-12 мм рт. ст. (по сравнению с исходными данными).

5. Или урежение пульса на 10 ударов в 1 минуту, снижение АД на 10 мм рт. ст.

Оценка «не зачтено» по конспекту ставится при невыполнении одного из данных критериев.

ТЕСТ-КАРТА ПО КУРСУ

ТЕСТ №1

1. Медицинская реабилитация - это:

- 1. восстановление здоровья*
- 2. восстановление трудоспособности*
- 3. восстановление прав*
- 4. улучшение тонуса мышц*
- 5. улучшение АД*

2. Различают следующие этапы реабилитации:

- 1. госпитальный санаторный*
- 2. постельный санаторный*
- 3. поликлинический, госпитальный*
- 4. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный*
- 5. постельный, полупостельный, амбулаторный*

3. К госпитальному этапу реабилитации относятся:

- 1. щадящий режим*
- 2. щадяще-тренирующий режим*
- 3. амбулаторный режим*
- 4. строгий постельный режим*
- 5. подготовительный режим*

4. К гражданам пожилого возраста относятся:

- 1. люди 40-45 лет*
- 2. мужчины и женщины 45-55 лет*
- 3. мужчины старше 60 лет*
- 4. женщины старше 55 лет*
- 5. люди старше 100 лет*

5. По классификации ВОЗ люди старше 75 лет считаются

- 1. долгожителями*
- 2. старыми*
- 3. пожилыми*
- 4. зрелыми*
- 5. молодыми*

6. Старческий возраст – это:

- 1. от 75 до 89 лет*
- 2. от 60 до 74 лет*
- 3. от 45 до 60 лет*
- 4. старше 90 лет*

7. С учетом потребности в помощи и уходе людей старшего возраста можно разделить на категории:

- 1. независимые*
- 2. полунезависимые*
- 3. зависимые*

8. Федеральные законы РФ, защищающие права пожилого человека:

- 1. «о социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов»*

2. *«о благотворительной деятельности и благотворительных организациях»*

3. *«об основах социального обслуживания населения в РФ»*

4. *«основы законодательства об охране здоровья граждан»*

5. *«о социальной защите инвалидов в РФ»*

9. Граждане пожилого возраста, нуждающиеся в постоянной или временной помощи вследствие ограничения способности к самообслуживанию, имеют законодательное право на

1. *социальное обслуживание*

2. *спонсорскую помощь*

3. *гуманитарную помощь*

10. Социальное обслуживание пожилых людей включает в себя совокупность следующих услуг:

1. *уход и организацию питания*

2. *доврачебную медицинскую помощь*

3. *правовую и социально-психологическую помощь*

4. *профессиональную подготовку, трудоустройство желающих*

5. *организацию досуга*

11. Раздел биологии и медицины, изучающий процессы старения человека, это:

1. *терапия*

2. *гериатрия*

3. *геронтология*

4. *ювенология*

5. *танатология*

12. Геронтология изучает:

1. *раздел социологии и психологии, изучающий изменение психики при старении человека;*

2. *раздел биологии и медицины, изучающий процесс старения человека. гериатрия – это область клинической медицины;*

3. *изучающая болезни людей старших возрастных групп;*

4. *определяющая условия проживания пожилых и старых людей;*

5. *разрабатывающая методы лечения и профилактики заболеваний пожилых и старых людей.*

13. Старость – это:

- 1. закономерный возрастной период*
- 2. начальный период развития*
- 3. заключительный период развития*
- 4. болезнь*
- 5. патологический процесс*

14. Старение человека – биологический процесс, приводящий к:

- 1. снижению функций и адаптации*
- 2. усилению функций и адаптации*
- 3. атрофии органов*
- 4. усилению трудоспособности*

15. Преждевременному старению способствуют:

- 1. стрессы*
- 2. болезни*
- 3. гипоксия*
- 4. физические нагрузки*
- 5. генетические предпосылки*

16. Физиологическая старость характеризуется:

- 1. сохранением умственного и физического здоровья;*
- 2. изменением умственного и физического здоровья;*
- 3. сохранением работоспособности;*
- 4. выраженным снижением работоспособности;*
- 5. контактностью с окружающими;*
- 6. отсутствием контактности с окружающими;*
- 7. интересом к современности;*
- 8. интересом к прошлому.*

17. Для пожилых и старых людей характерна:

- 1. множественность патологических процессов;*
- 2. единичность патологических процессов.*
- 3. типичность течения болезней;*
- 4. реактивность;*
- 5. ареактивность;*
- 6. выраженность клинических проявлений;*
- 7. сглаженность клинических проявлений.*

18. Основные причины несчастных случаев с больными пожилого и старческого возраста в ЛПУ

- 1. нарушение координации и равновесия*
- 2. плохое освещение палат и коридоров*
- 3. прием ванны в отсутствие медперсонала*
- 4. значительная двигательная активность*
- 5. отсутствие приспособлений для опоры в местах общего пользования*

19. Отрицательные последствия длительного пребывания больных пожилого возраста в постели:

- 1. опасность застоя в легких*
- 2. тромбэмболические осложнения*
- 3. затруднение мочеиспускания и запоры*
- 4. нарастание одышки*
- 5. учащение сердцебиений*

20. Для оценки физических возможностей пожилого пациента к самообслуживанию определяют его способности:

- 1. мыться в ванной*
- 2. приготовить еду*
- 3. постирать белье*
- 4. знать телефоны родственников*
- 5. принимать лекарства*

21. Частыми физиологическими проблемами пожилого человека являются:

- 1. запоры*
- 2. поносы*
- 3. переломы*
- 4. бессонница*

22. Наиболее важные мероприятия при уходе за больными пожилого и старческого возраста:

- 1. уход за кожей*
- 2. профилактика запоров*
- 3. контроль мочеиспускания*
- 4. частая термометрия*
- 5. лечебная физкультура*

23. Для лиц пожилого и старческого возраста характерно сочетание двух и более заболеваний -

- 1. атипичность*
- 2. полиморбидность*
- 3. полипрагмазия*
- 4. полиэтиологичность*

24. Одновременное назначение нескольких лекарственных препаратов –это:

- 1. полиморфность*
- 2. полиморбидность*
- 3. полипрагмазия*
- 4. полиэтиологичность*

25. У людей пожилого возраста наиболее распространены заболевания:

- 1. сердечно-сосудистой системы.*
- 2. опухолевые процессы,*
- 3. нервной системы.*
- 4. органов дыхания.*
- 5. опорно-двигательного аппарата*