

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Шилов С.П.  
« 28 » Июль 2020 г.



**АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура  
Профиль Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: заочная

Яковых Юрий Владимирович. Адаптация людей пожилого возраста к физическим нагрузкам. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль спортивная тренировка в избранном виде спорта, форма обучения заочная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Адаптация людей пожилого возраста к физическим нагрузкам. [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

## 1. Пояснительная записка

**Цель дисциплины.** Цель дисциплины освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области физической адаптации лиц зрелого и пожилого возраста.

### Задачи:

- освоить комплекс теоретических и практических знаний о физической работоспособности организма пожилых людей, физиологических закономерностях их адаптации к физическим нагрузкам различного характера и интенсивности;
- изучить функциональные состояния организма и морфофункциональные изменения, возникающие при занятиях ФК у пожилых людей;
- изучить возрастные закономерности развития и проявления физиологических функций органов и систем организма в процессе ФК;
- овладеть методами медико-биологического контроля состояния организма в процессе физкультурно-спортивных занятий.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Данная дисциплина (модуль) входит в блок Б1.В.ДВ Дисциплины (модули) вариативной части дисциплины по выбору.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы компетенции, знания, умения и навыки, сформированные у обучающихся в результате освоения предметов в школе «Биология», «Физическая культура». Данный курс соотносится с дисциплинами, «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Лечебная физическая культура и массаж».

### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
УК-5 – Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.	Знает межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.
ПК-2 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	Знает способы реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Умеет реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурной подготовки.

## 2. Структура и содержание дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		9 семестр
Общий объем  зач. ед. час	5	5
	180	180
Часы аудиторной работы (всего):	10	10
Из них		
Лекции	4	4

Практические занятия (ПЗ)	6	6
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-
<b>Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу</b>	<b>170</b>	<b>170</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)		Экзамен

### 3. Система оценивания

**3.1.** Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: конспектирование материала по экзаменационным вопросам 0-40 баллов, подготовка и защита доклада к практическому занятию – 0-10 баллов.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично.

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса.

### 4. Содержание дисциплины

#### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Организационно-методические основы физической адаптации.	2	1	1	-	-
2.	Физическая реабилитация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения. Реабилитационные виды досуга лиц пожилого возраста.	2	1	1	-	-
3.	Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.	2	1	1		-
4.	Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка	2	1	1	-	-

	качества жизни. Разбор клинического случая.					
5.	Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.	2	-	2	-	-
<b>Итого (часов)</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

Таблица 3

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Организационно-методические основы физической адаптации.	<p><b>Занятие 1. Лекция.</b> Понятие о физической адаптации, ее виды. Формы, принципы, задачи и средства физической адаптации в пожилом возрасте. Концепция адаптации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике. Правила работы с пожилыми людьми в процессе физической адаптации.</p> <p><b>Занятие 2. Практическое занятие.</b> 1. Концепция адаптации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике. 2. Правила работы с пожилыми людьми в процессе физической адаптации.</p>
2	Физическая адаптация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения.	<p><b>Занятие 1. Лекция.</b> Формы физической адаптации. Правила работы с пожилыми пациентами.</p> <p><b>Занятие 2 Практическое занятие.</b> 1. Формы физической адаптации. 2.Правила работы с пожилыми пациентами. 3.Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛФК.</p>
3	Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.	<p><b>Занятие 3. Лекция.</b> 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.</p> <p><b>Занятие 4. Практическое занятие.</b> 1. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста. 2. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. 3. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста. 4. Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.</p>

4	<p><b>Тема 4</b> Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая.</p>	<p><b>Занятие 3. Лекция.</b> Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, ятрогенные заболевания, нарушения гомеостаза. Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования. Разбор клинического случая. Понимание проблем (физических, психических, социологических) пожилого человека.</p> <p><b>Занятие 4. Практическое занятие.</b> 1. Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, ятрогенные заболевания, нарушения гомеостаза. 2. Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования. 3. Разбор клинического случая. Понимание проблем (физических, психических, социологических) пожилого человека.</p>
5	<p><b>Тема 5</b> Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.</p>	<p><b>Занятие 5. Практическое занятие.</b> 1. Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой, дыхательной, мочеполовой системы при старении. 2. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте. 3. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста. 4. Возрастные изменения органов.</p>

**Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.**

Тематика примерных докладов при подготовке к практическим занятиям и защите докладов представлены в таблице 3 в практических занятиях, пример занятия №2.

**Занятие 2. Практическое занятие.**

1. Концепция адаптации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике.
2. Правила работы с пожилыми людьми в процессе физической адаптации.
3. Формы физической адаптации.
4. Правила работы с пожилыми пациентами.
5. Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛФК.

**5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы**

Таблица 4

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
1	<p>Организационно-методические основы физической адаптации.</p>	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы) по вопросам практических занятий. Конспектирование материала по вопросам. Подготовка доклада и выступления с презентацией по одному вопросу из каждого практического занятия.</p> <p><b>Занятие 2. Практическое занятие.</b> 1. Концепция адаптации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике. Правила работы с пожилыми людьми в процессе физической адаптации. 2. Правила работы с пожилыми людьми в процессе физической адаптации.</p>

2	Физическая адаптация в лечебно-профилактических учреждениях и в центрах социальной защиты населения.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы) по вопросам практических занятий. Конспектирование материала по вопросам. Подготовка доклада и выступления с презентацией по одному вопросу из каждого практического занятия.</p> <p><b>Занятие 2 Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формы физической адаптации.</li> <li>2. Правила работы с пожилыми пациентами.</li> <li>3. Правила работы с пожилыми пациентами в рамках ЛФК.</li> </ol>
3	Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы) по вопросам практических занятий. Конспектирование материала по вопросам. Подготовка доклада и выступления с презентацией по одному вопросу из каждого практического занятия.</p> <p><b>Занятие 4. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.</li> <li>2. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей.</li> <li>3. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста.</li> <li>4. Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.</li> </ol>
4	Оценка состояния здоровья пожилого человека. Оценка качества жизни. Разбор клинического случая.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы) по вопросам практических занятий. Конспектирование материала по вопросам. Подготовка доклада и выступления с презентацией по одному вопросу из каждого практического занятия.</p> <p><b>Занятие 4. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Квинтет гериатрии: нарушение подвижности, нарушение сознания, нарушение функций тазовых органов, язвенные заболевания, нарушения гомеостаза.</li> <li>2. Оценка состояния пожилого человека с помощью анкетирования, тестирования.</li> <li>3. Разбор клинического случая. Понимание проблем (физических, психических, социологических) пожилого человека.</li> </ol>
5	Анатомо-физиологические особенности работы органов и систем органов у лиц пожилого возраста.	<p>Чтение текста (учебника, дополнительной литературы) по вопросам практических занятий. Конспектирование материала по вопросам. Подготовка доклада и выступления с презентацией по одному вопросу из каждого практического занятия.</p> <p><b>Занятие 5. Практическое занятие.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анатомо-физиологические изменения сердечнососудистой, дыхательной, мочеполовой системы при старении.</li> <li>2. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.</li> <li>3. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.</li> </ol>

**6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)****6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине – устный ответ. Ниже приведен примерный перечень контрольных работ и вопросов на экзамене.

**Вопросы к экзамену**

1. Понятие и содержание категорий – возраст, – старость, – старение, – пожилой, – старый.
2. Биоактивация и геропротекция, их значение в продлении активного периода жизни человека.
3. Типология старения.
4. Классификации степени постарения населения.
5. Причины и перспективы постарения населения.
6. Демографические и социологические вопросы старости и старения.
7. Геронтогенез: явление и сущность. Законы геронтогенеза.
8. Влияние условий и образа жизни на ее продолжительность.
9. Проблема старения общества и рынок труда.
10. Организация адаптационной деятельности с пожилыми людьми.
11. Феномен долгожительства. Факторы долголетия.
12. Рациональный образ жизни – преграда на пути преждевременного старения.
13. Понятие и виды работоспособности. Значение повышения работоспособности для укрепления здоровья человека.
14. Здоровье и качество жизни. Классификация средств, влияющих на сохранение и повышение уровня работоспособности.
15. Методика занятий в спортивных секциях по видам спорта.
16. Психологические компоненты работоспособности. Характеристика стадий работоспособности.
17. Особенности старения дыхательной системы.
18. Анатомо-физиологические изменения сердечно-сосудистой системы при старении.
19. Факторы, определяющие особенности, динамику и успешность адаптации.
20. Методика занятий в группах закаливания.
21. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.
22. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.
23. Организация, цели, задачи АФК с лицами пожилого возраста.
24. Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.
25. Роль физкультурно-оздоровительных занятий для лиц пожилого возраста.
26. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.
27. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.
28. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.
29. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
30. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.
31. Методы оценки функционального состояния нервной системы.
32. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.
33. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
34. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
35. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Основные принципы и правила.



36. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Проблема их выбора.  
 37. Особенности методики физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста.  
 38. Особенности методики рекреационных занятий пожилых людей с избыточной массой тела.  
 39. Методика занятий в группах общей физической подготовки.  
 40. Формы и методика организации работы по физической культуре в загородных базах отдыха, санаториях и профилакториях.

## 6.2. Критерии оценивания компетенций:

Карта критериев оценивания компетенций

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
УК-5 – Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.	Знает межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах.	Конспект, подготовка выступлений к практическим занятиям, экзамен.	Качество знаний. Качество подготовки к практическим занятиям.
ПК-2 – Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.	Знает способы реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки. Умеет реализовывать индивидуальный подход в процессе физической подготовки.	Конспект, подготовка выступлений к практическим занятиям, экзамен.	Качество знаний. Качество подготовки к практическим занятиям.

## 7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Хисматуллина, З. Н. Социальная геронтология: учебное пособие / З. Н. Хисматуллина. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2011. – 137 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/62282.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебное пособие / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/11049.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Педагогика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2019. – 125 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95413.html> (дата обращения: 30.04.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Не предусмотрены

### 7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Знаниум - <https://new.znanium.com/>
2. Лань - <https://e.lanbook.com/>
3. IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>
4. Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>
5. Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>
6. Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>
7. "ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>
8. Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

### 8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

### 9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения данной дисциплины имеются:

– Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, расположенная по адресу: 626152, Тюменская область, г. Тобольск, ул. Знаменского, 56в, 2 этаж. Оснащена средствами обучения: учебная мебель 12 парт, 24 стула, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер. На ПК установлено следующее программное обеспечение: Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

– Для использования электронных изданий обучающиеся обеспечены рабочим местом в компьютерном классе с выходом в Интернет в соответствии с объемом изучаемых дисциплин. Доступ к сети Интернет имеют 100 % компьютерных рабочих мест.

– Список бесплатного и условно-бесплатного программного обеспечения, установленного в аудиториях: 7-Zip, Adobe Acrobat Reader, Advanced Grapher, Free Pascal, GIMP, Lazarus, Model Vision Studium, Google Chrome, Mozilla Firefox, Open Office.org, UV Screen Camera, UV Sound Recorder, SMath Studio Desktop, Scilab, Inkscape, My Test X, WinVDIG, Oracle Virtual Box, Adobe Media Player, Kompozer.

– Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows XP Professional, Windows 7, Windows 10, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

– Все специализированные аудитории на 100% используются в учебном процессе. В компьютерных классах для учебного процесса применяются специализированные компьютерные программы. Все используемое программное обеспечение является лицензионным, что подтверждается наличием копий договоров с правообладателем.