

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_ С.Т. Князев  
«\_\_» \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1156203	Валеологические основы

Екатеринбург

<b>Перечень сведений о рабочей программе модуля</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> 1. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Код ОП</b> 1. 49.03.02/33.01
<b>Направление подготовки</b> 1. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 1. 49.03.02

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дихорь Виктория Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	сервиса и оздоровительных технологий
2	Павлова Людмила Николаевна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	игровых видов спорта
3	Серова Нина Борисовна	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Валеологические основы

### 1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль обеспечивает формирование основ здорового образа жизни в различные периоды человеческой жизни, а также средств и методов его сохранения, укрепления и развития. В дисциплине «Основы геронтологии» представлены общие вопросы геронтологии, возрастные изменения органов и систем, описаны возрастные особенности развития и лечения наиболее распространенных болезней в пожилом и старческом возрасте, дана физиологическая и психологическая характеристика гериатрического пациента, дано представление об организации медицинской и социальной помощи людям данных возрастных групп. Дисциплина «Психология здоровья» раскрывает основы формирования у человека органической потребности в здоровом образе жизни и соответствующих формах его обеспечения. формирует способность проектировать содержание тренировочных занятий с использованием сопряженного развития и обучения.

### 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Психология здоровья	3
2	Основы геронтологии	3
ИТОГО по модулю:		6

### 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

<b>Пререквизиты модуля</b>	1. Биологические основы двигательной деятельности
<b>Постреквизиты и кореквизиты модуля</b>	1. Медицинские аспекты адаптивной физической культуры 2. Адаптивный спорт 3. Адаптивный спорт 4. Медицинские аспекты адаптивной физической культуры

### 1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Основы геронтологии	ОПК-5 - Способен использовать знания основ педагогической деятельности для преподавания профильных дисциплин в общеобразовательных организациях и развития обучающихся в организациях дополнительного образования детей и взрослых	<p>З-3 - Излагать требования к планированию учебных занятий, разработке и оформлению учебно-методической документации</p> <p>У-2 - Оценивать структуру и оформление учебно-методической документации на соответствие требованиям и корректировать ее</p> <p>П-1 - Разрабатывать и оформлять учебно-методическую документацию для учебного процесса в соответствии с требованиями</p> <p>Д-1 - Проявлять доброжелательность, толерантность, навыки эффективной коммуникации в педагогической деятельности</p>
	ПК-2 - Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>З-1 - Характеризует закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека</p> <p>У-2 - Выбирает способы координирования тренировочного, воспитательного и реабилитационного процесса инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры</p> <p>П-2 - Проводит отбор, профессиональную пригодность обучающихся в объединения спортивной направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта)</p>
	ПК-8 - Способен критически оценивать результаты обучения занимающихся с ограниченными возможностями здоровья, делать выводы и вносить коррективы в их образовательный процесс	<p>З-1 - Объясняет основные способы оценки результатов обучения занимающихся с ограниченными возможностями здоровья, делать выводы и вносить коррективы в их образовательный процесс</p> <p>У-1 - Делает выводы и вносит коррективы в образовательный процесс занимающихся с ограниченными возможностями здоровья</p>

		<p>У-3 - Проводит мониторинг и анализ спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>П-1 - Имеет опыт разработки тестовых методик для оценки и корректировки результатов обучения</p>
Психология здоровья	<p>ОПК-5 - Способен использовать знания основ педагогической деятельности для преподавания профильных дисциплин в общеобразовательных организациях и развития обучающихся в организациях дополнительного образования детей и взрослых</p>	<p>З-1 - Характеризовать основные методологические подходы к педагогической деятельности, традиционные и инновационные педагогические технологии, методы и формы обучения</p> <p>У-1 - Выбирать адекватные педагогические технологии, методы и формы обучения на основе анализа особенностей целевой группы обучающихся в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования детей и взрослых</p> <p>П-1 - Разрабатывать и оформлять учебно-методическую документацию для учебного процесса в соответствии с требованиями</p> <p>Д-1 - Проявлять доброжелательность, толерантность, навыки эффективной коммуникации в педагогической деятельности</p>
	<p>ПК-2 - Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>З-1 - Характеризует закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека</p> <p>У-2 - Выбирает способы координирования тренировочного, воспитательного и реабилитационного процесса инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры</p> <p>П-2 - Проводит отбор, профессиональную пригодность обучающихся в объединения спортивной направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта)</p>
	<p>ПК-8 - Способен критически оценивать результаты обучения занимающихся с</p>	<p>З-2 - Объясняет особенности и организацию педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики,</p>

	ограниченными возможностями здоровья, делать выводы и вносить коррективы в их образовательный процесс	<p>принципы и приемы интерпретации полученных результатов</p> <p>У-2 - Обосновывает пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения</p> <p>У-3 - Проводит мониторинг и анализ спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>П-2 - Осуществляет объективную оценку знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей</p>
	ПК-10 - Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	<p>З-1 - Объясняет основные принципы развития психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p> <p>З-2 - Систематизирует методические и информационные материалы по обеспечению реабилитационной деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>У-1 - Выявляет кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>П-1 - Предлагает различные тактики реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от ситуации и с учетом их социально-психологических особенностей</p> <p>П-2 - Имеет опыт разработки программ по развитию психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний</p>

### 1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психология здоровья**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дихорь Виктория Александровна	без ученой степени, без ученого звания	Старший преподаватель	сервиса и оздоровительных технологий
2	Дубровина Нина Александровна	к.пс.н., доцент	доцент	Сервиса и оздоровительных технологий
3	Серова Нина Борисовна	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	сервиса и оздоровительных технологий

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики**

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.



# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Дубровина Нина Александровна, доцент, Сервиса и оздоровительных технологий

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Проблемы здоровья. Психология здоровья. Жизненный путь человека и здоровье	Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Здоровье как системное понятие. Аксиоматические положения сущности понятия «здоровье». Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.  Определение психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.  Психосоматика: взаимосвязь психики и тела. Психологическая культура и ее компоненты. Психологические факторы здоровья: независимые, передающие и мотиваторы. Взаимодействие факторов.  Критерии психического и социального здоровья. Гендер и здоровье. Проблемы психического здоровья мужчин и женщин. Жизненный путь человека и здоровье. Перинатальная, постнатальная психология, психология старения и долголетия.
2	Отношение к здоровью. Психология здорового образа жизни	Понятие «отношение к здоровью», «внутренняя картина здоровья». Компоненты отношения к здоровью: когнитивный, эмоциональный, мотивационно-поведенческий. Критерии степени адекватности / неадекватности отношения к здоровью. Причины, препятствующие формированию адекватного отношения человека к собственному здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью: гендерные,

		<p>возрастные, профессиональные. Здоровье и образ жизни. Принципы здорового образа жизни: социальные и биологические. Кодекс здоровья. Психология здорового образа жизни в контексте нового просвещения. ЗОЖ – закон природы. Психологические проблемы, связанные с индивидуальным здоровьем. Приоритеты на пути к здоровому образу жизни. Принципы ЗОЖ. Законы здорового образа жизни. Концепция индивидуального здорового образа жизни. Аддиктология и ЗОЖ. ЗОЖ в профилактике различных видов зависимостей.</p>
3	<p>Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья</p>	<p>Гармония личности и здоровье. Психологическая устойчивость личности. Критерии психологического здоровья. Понятия «психологический тип личности», «акцентуация личности». Психологические типы как формы психического здоровья: интуитивно-логический, сенсорно-планирующий, интуитивно-чувственный, сенсорно-импульсивный. Рекомендации по психокоррекции и психологической самопомощи с учетом типов. Акцентуации личности и психическое здоровье. Шизоидная, паранойяльная, психастеническая, эксплозивная, депрессивная, гипертимная, астеническая, истероидная формы акцентуации во взаимосвязи с психологией здоровья.</p>
4	<p>Психология профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления</p>	<p>Понятие профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья: профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация. Стресс в профессиональной деятельности специалистов по ФКиС. Психологические причины несчастных случаев.</p> <p>Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация. Модели влияния трудовой деятельности на досуговую активность.</p> <p>Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Феномен «выгорания» и его причины. Факторы риска выгорания: личностные, статусно-ролевые, профессионально-организационные. Стадии выгорания. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.</p>
5	<p>Психическое здоровье детей, школьников и студентов</p>	<p>Факторы, влияющие на психическое здоровье детей и подростков. Характеристика современного дошкольного и школьного образования. Психоэмоциональное напряжение и здоровье детей. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья детей и подростков. Роль семьи в формировании адекватного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Психологическая помощь детям и подросткам.</p> <p>Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Симптомы стресса и выгорания в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор</p>

		психического здоровья студентов. Элементы социальной поддержки.
6	Методы психологической коррекции. Психическая саморегуляция и здоровье. Психотерапевтические возможности физической культуры	<p>Психологическая коррекция и ее виды. Психологическая помощь: психодиагностика, психотерапия, психологическое консультирование. Методы психокоррекции: игротерапия, арттерапия, музыкотерапия, библиотерапия, танцевальная терапия, куклотерапия, сказкотерапия, психогимнастика, телесно-ориентированная терапия.</p> <p>Концепции психической саморегуляции. Понятия самоуправления и саморегулирования. Виды психической саморегуляции. Аутогенная тренировка: основные положения тела, классические формулы самовнушения, тренировка высших психических функций, биологическая обратная связь. Методика занятий медитацией, классификация техник (пассивной и динамической) медитаций. Визуomotorная тренировка поведения. Релаксация по Бенсону.</p> <p>Психотерапевтические возможности физической культуры. Рекреационная сущность движения. Влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние. Физиологическая саморегуляция. Психомышечная тренировка. Идеомоторная тренировка. Физические упражнения для повышения работоспособности головного мозга. Йога – как средство регуляции психического состояния. Гимнастика Эверли.</p>

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Формирование социально-значимых ценностей	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология самостоятельной работы	ПК-10 - Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний	З-1 - Объясняет основные принципы развития психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний

				<p>З-2 - Систематизирует методические и информационные материалы по обеспечению реабилитационной деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>У-1 - Выявляет кризисы, обусловленные физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>П-1 - Предлагает различные тактики реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от ситуации и с учетом их социально-психологических особенностей</p> <p>П-2 - Имеет опыт разработки программ по развитию</p>
--	--	--	--	---

				психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний
--	--	--	--	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Психология здоровья**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. Васильева, О. С.; Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие для студентов вузов.; Издательство Южного федерального университета, Ростов-на-Дону; 2011; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=241077> (Электронное издание)
2. Правдина, Л. Р.; Психология профессионального здоровья : учебное пособие.; Издательство Южного федерального университета, Ростов-на-Дону; 2016; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=493283> (Электронное издание)
3. ; Психология здоровья : практикум.; СКФУ, Ставрополь; 2018; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=494791> (Электронное издание)
4. Труфанова, О. К.; Основы психосоматической психологии : учебное пособие.; Издательство Южного федерального университета, Ростов-на-Дону; 2008; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=241075> (Электронное издание)

#### **Печатные издания**

1. Секач, М. Ф.; Психология здоровья : Учеб. пособие для высшей школы по психологическим специальностям.; Академический Проект, Москва; 2003 (3 экз.)
2. Боярская, Л. А., Люберцев, Н. В.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017 (5 экз.)
3. Боярская, Л. А., Люберцев, Н. В.; Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2017 (5 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

1. <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks
3. <http://www.biblioclub.ru> – ЭБС "Университетская библиотека онлайн"

4. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.

5. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФК

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

<http://lib.urfu.ru> – зональная научная библиотека УрФУ.

<http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.

<https://www.google.ru/>

<https://yandex.ru/>

## **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Психология здоровья**

#### **Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Периферийное устройство Подключение к сети Интернет	Cisco IP Base to Ent. Services license for 16 Port Catalyst 4500-X (L-C4500X-16P-IP-ES) Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Google Chrome</p> <p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p> <p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p> <p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acadmс</p>
--	--	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Основы геронтологии**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Мехдиева Камилия Рамазановна	кандидат медицинских наук, доцент	Доцент	сервиса и оздоровительных технологий
2	Серова Нина Борисовна	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	сервиса и оздоровительных технологий

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Физической культуры, спорта и молодежной политики**

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Мехдиева Камилия Рамазановна, Доцент, сервиса и оздоровительных технологий

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
  - Базовый уровень

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания;*

*Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Введение в социальную геронтологию	Геронтология как наука о закономерностях старения организмов. История становления геронтологии. Социальная геронтология как наука о здоровой старости и закономерностях развития геронтокультуры в социуме. Возникновение социальной геронтологии. Научные школы геронтологии советского периода. Основные геронтологические школы XX века. Концепции социальной работы с пожилыми и престарелыми людьми в России, СССР и Российской Федерации. Современный этап развития геронтологии. Цель и задачи социальной геронтологии. Формирование нового социального и психологического образа старости, представлений о старости как о периоде социальной активности и духовного расцвета личности. Комплексный характер современной геронтологии. Взаимосвязь геронтологии с науками о человеке. Объект и предмет исследования геронтологии.
2	Методологические основы социальной геронтологии	Концептуальные подходы в изучении феномена старости – антропологический, медико-биологический, психологический, акмеологический, социологический, валеологический и другие. Целостное понимание человека как интегративная основа социальной геронтологии. Взаимосвязь и взаимообусловленность биологического, социального и духовного в человеке. Феномен возраста в социальной геронтологии. Возраст хронологический, физиологический, психологический и социальный. Возрастная периодизация фаз

		<p>развития взрослого человека. Неоднозначное определение хронологических границ пожилого и старческого возраста. Субъективное восприятие пожилого и старческого возраста. Старость как фаза развития человека. Представления о Гуманистический подход к определению старости: старость как возраст духовной зрелости; старость как период обретения мудрости - системного мировидения и альтруистического отношения к миру; взросления души, обретающей способность слияния с миром, растворения в нем (смирения); преодоления страха смерти и готовность человека к иной форме бытия.</p>
3	<p>Пожилые люди как особая социально-демографическая группа</p>	<p>Постарение населения как явление XX века и общемировой процесс. Основные тенденции в постарении населения на Земле: краткосрочные и долгосрочные. Рост доли пожилых людей в общей численности населения развитых стран: причины и последствия Показатели «демографического старения» по Э. Россету и Дж. Сандбергу. Характеристики «демографической старости». Демографическая структура российского общества. Три хронологических возрастных периода старости по определению ВОЗ. Виды старости: хронологическая, физиологическая, психологическая и социальная. Факторы, определяющие каждый из видов. Типология личности пожилых и старых людей. Типология Ф.Гизе. «Демографическая революция». Средняя ожидаемая продолжительность предстоящей жизни для мужчин и для женщин в России и в других странах. Видовая продолжительность жизни. Долгожители. Социальное и индивидуальное долголетие. Максимальная продолжительность жизни. Социальные проблемы пожилых людей: психологические изменения, физическое старение, социальные роли, ценностные ориентации. Концепция «качества жизни» в пожилом и старческом возрасте и общие принципы воздействия на старение.</p>
4	<p>Медико-биологический аспект старения. Теории старения</p>	<p>Сравнительно-эволюционный подход к изучению процесса старения. Феномен старения как прямое следствие повышения надежности и длительности жизни организмов в результате появления избыточности жизненно важных структур в эволюции. Теории старения. Ведущие механизмы старения на молекулярно-генетическом, клеточном и организменном уровнях. Феномен витаукта и его причины. Признаки физиологического старения. Старение как закономерный процесс возрастных изменений в органах и их системах в ходе онтогенеза. Психофизиологические изменения, связанные с нормальным старением. Гетерохронность, гетеротопность и индивидуальное своеобразие физиологического старения. Состояние здоровья людей пожилого и старческого возраста. Причины нарушения здоровья: болезни с наследственным предрасположением; типичные недомогания старческого возраста, обусловленные снижением функциональной активности организма и присоединяющимися дегенеративными процессами; ослабление иммунитета. Адаптационные возможности организма в старости. Факторы, «болезней цивилизации», и старение человека. Структура</p>

		заболеваний пожилых и старых людей и особенности их протекания.
5	Психологический аспект старения	<p>Развитие теорий старения в рамках экспериментальной психологии в XIX веке и психологии развития (XX век). Подходы к периодизации второй половины жизни человека (Ш. Бюлер, Э. Эриксон, Б. Ливехуд). Представления российских психологов о специфике старости как возрастного периода (Г.А. Цукерман, В.И. Слободчиков). Теории старения: теория разъединения, теория активности, теория меньшинства, теория возрастной стратификации, теория развития и непрерывности жизненного пути, теория наименования и маргинальности. Старость как психологический возраст. Понятие «психологический возраст» (Л.С. Выготский). Основные закономерности развития зрелой личности.</p> <p>Психосоциальная характеристика старости (Э. Эриксон). Психологические задачи заключительного этапа жизненного цикла: целенаправленное использование оставшихся лет жизни; адаптация к возрастным изменениям; отношение к собственному здоровью, адекватное восприятие старости; стремление к внутренней интегрированности, заменяющей профессиональную активность. Особенности познавательной сферы в пожилом возрасте. Показатели изменения функции памяти у пожилых людей. Особенности и своеобразие интеллекта пожилых людей. Снижение мотивации к проявлению интенсивной интеллектуальной деятельности, ограничение профессиональной компетентности. Особенности личности старого человека. Возрастная динамика личностных особенностей: сужение и «застывание» интересов, эмоциональная неустойчивость, эгоцентризм, недоверие к людям, подозрительность, мелочность, стремление все принимать на свой счет, требование усиленного внимания окружающих, обидчивость, склонность к демонстративной жалости к себе и т. д. Социально-психологические типы старости (И.С. Кон). Пять типов приспособления к старости (Д. Бромлей). Проблемы одиночества в старости. Потребность общения у пожилых людей. Отношение к смерти.</p>
6	Качество жизни пожилых людей в рамках современной геронтокультуры	<p>Понятие геронтокультуры. Основные признаки современной геронтокультуры. старости как отражение господствующей в данную эпоху и в определенном обществе концепции человека. Старость как культурно- исторический феномен. Отношение общества к гражданам пожилого и престарелого возраста в различные исторические периоды: геронтофилия, геронтофобия, агглютинативные модели поведения, рефлексия старости как социокультурной ценности. Социальные стереотипы восприятия старости в западноевропейской культуре. Изменение социального статуса пожилого человека при выходе на пенсию и его негативные последствия. Семейные отношения пожилых людей. Типология пожилых семей. Специфика межличностных взаимоотношений в семье в зависимости от пола и возраста. Показатели нарушения внутрисемейных взаимоотношений. Самоубийства пожилых граждан как социальное явление. Проблемы комплексного подхода к профилактике самоубийств. Конфликты в семье пожилого человека: причины возникновения и динамика</p>

		<p>развития. Личностная дезадаптация в пожилом возрасте как показатель нарушенных внутрисемейных взаимоотношений. Активность как средство повышения жизнеспособности пожилых людей. Профессиональная деятельность в пожилом возрасте. Социальная политика в отношении пожилых граждан в России. Удовлетворенность старшего поколения качеством жизни как комплексный показатель уровня развития геронтокультуры.</p>
7	<p>Содержание социальной работы с гражданами пожилого и престарелого возраста</p>	<p>Технологии социальной работы с пожилыми и престарелыми гражданами. Технологии трудоустройства, образования, профессиональной переподготовки и формирования жизненной среды граждан пожилого возраста. Профессиональная подготовка специалистов по социальной работе к организации работы с пожилыми и престарелыми людьми. Эффективность социальной работы с пожилыми и старыми людьми и способы ее повышения. Формирование системы социальной защиты людей пожилого возраста. Организационно-правовые формы социальной защиты пожилых граждан: социальное обеспечение, социальное обслуживание, социальная поддержка, социальная помощь. Социальное обслуживание: понятие, виды, принципы. Законодательство Российской Федерации о социальном обслуживании. Стандарты социального обслуживания в Российской Федерации. Типы учреждений помощи пожилым, характер и спектр услуг. Нормативно- правовые основы социальной работы с гражданами пожилого и престарелого возраста. Роль домашнего ухода за беспомощными старыми людьми. Технологии социального сопровождения граждан пожилого возраста и членов их семей.</p>
8	<p>Российский и зарубежный опыт социальной работы с гражданами пожилого возраста</p>	<p>Государственная социальная политика в отношении граждан пожилого возраста в Российской Федерации. Сравнительный анализ отношения государства и общества к пожилым и старым людям в России и за рубежом. Стационарные учреждения для пожилых и престарелых людей: госпитали для ветеранов, дома для престарелых и инвалидов. Особенности межличностных отношений пожилых людей в домах-интернатах. Социально-психологическая адаптация к условиям стационара. Геронтологические центры. Нестационарные социальные учреждения: центры социального обслуживания, отделения надомного социального обслуживания, отделения дневного пребывания, отделения срочного социального обслуживания, отделения социально-медицинского обслуживания. Опыт организации срочного социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов. Адресная социальная помощь. Поезда милосердия как новая форма социального обслуживания одиноких пожилых людей, живущих в отдаленных и малонаселенных местностях. Специальные жилые дома, предназначенные для постоянного проживания одиноких пожилых граждан и супружеских пар, с комплексом служб социально-бытового назначения. Клубы по интересам, группы самопомощи пожилых людей – поддержка их потенциала как социально активной группы. Разработка и реализация социальных проектов для граждан пожилого возраста. Инновационные технологии социальной работы с</p>

		<p>гражданами пожилого возраста. Граждане пожилого возраста как объекты социальной работы за рубежом. Организация социального обслуживания в зарубежных странах с разными типами социальной политики: либеральным типом (США, Англия), консервативным типом (Германия), социал-демократическим типом (скандинавские страны). Источники и размеры финансирования социальных программ (фонды социального страхования, государственный бюджет и др.). Примеры социальных программ.</p>
--	--	---

### 1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Формирование социально-значимых ценностей	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология самостоятельной работы	ПК-2 - Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>З-1 - Характеризует закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека</p> <p>У-2 - Выбирает способы координирования тренировочного, воспитательного и реабилитационного процесса инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры</p> <p>П-2 - Проводит отбор, профессиональную пригодность обучающихся в объединения спортивной</p>

				направленности (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта)
--	--	--	--	--

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы геронтологии

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Холостова, Е. И.; Социальная работа с пожилыми людьми : учебник.; Дашков и К°, Москва; 2017; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=452561> (Электронное издание)
2. , Холостова, Е. И., Кононова, Л. И.; Технология социальной работы : учебник.; Дашков и К°, Москва; 2016; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=453495> (Электронное издание)
3. Корецкая, И. А.; Психология развития и возрастная психология : учебно-практическое пособие.; Евразийский открытый институт, Москва; 2011; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=90709> (Электронное издание)
4. Мандель, Б. Р.; Психология развития (детство, юность, молодость): история и проблематика : учебное пособие для обучающихся в системе среднего профессионального образования.; Директ-Медиа, Москва|Берлин; 2018; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=482993> (Электронное издание)
5. Хисматуллина, З. Н.; Основы геронтологии : учебное пособие.; Казанский научно-исследовательский технологический университет, Казань; 2017; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=500960> (Электронное издание)
6. Басов, Н. Ф.; Социальная геронтология : практикум.; КГУ им. Н. А. Некрасова, Кострома; 2013; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=275633> (Электронное издание)
7. Абдрахманова, З. Р.; Геронтология : практикум.; ПГТУ, Йошкар-Ола; 2016; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=459447> (Электронное издание)

#### Печатные издания

1. Асмолов, А. Г.; Психология индивидуальности. Методологические основы развития личности в историко-эволюционном процессе : учеб.-метод. пособие для студентов фак. психологии гос. ун-тов.; Изд-во Моск. ун-та, Москва; 1986 (1 экз.)
2. Хрисанфова, Е. Н.; Основы геронтологии (Антропологические аспекты) : Учеб.; Владос, Москва; 1999 (1 экз.)

#### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks

3. <http://www.biblioclub.ru> – ЭБС "Университетская библиотека онлайн"
4. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.
5. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФК

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

<http://lib.urfu.ru> – зональная научная библиотека УрФУ.

<http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.

<https://www.google.ru/>

<https://yandex.ru/>

## **3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основы геронтологии**

**Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением**

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
1	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного</p>	<p>Cisco IP Base to Ent. Services license for 16 Port Catalyst 4500-X (L-C4500X-16P-IP-ES)</p> <p>Office 365 EDUA5 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES</p> <p>Google Chrome</p> <p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>



		<p>процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Cisco IP Base to Ent. Services license for 16 Port Catalyst 4500-X (L-C4500X-16P-IP-ES)</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p> <p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p> <p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>

		<p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p> <p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p>