

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богдалова Елена Владимировна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 22.09.2025 11:56:12
Уникальный программный ключ:
ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования

**«Российский государственный
университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.ЭД.02.02 Адаптивная физическая культура в геронтологии

Образовательная программа направления подготовки
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура)
шифр, наименование

Направленность (профиль)
Физическая реабилитация

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень оценочных средств
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Наименование результата обучения
ПК-2	Способен в целях формирования необходимых реабилитанту компенсаций осуществлять подбор необходимого оборудования и технических средств реабилитации; разрабатывать комплексы упражнений, выбирать и применять адекватные методы для развития у занимающихся компенсаторных физических качеств с учетом показаний и противопоказаний

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания
2	Устный опрос	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем собеседования, обсуждения, дискуссии	Вопросы по темам/разделам дисциплины
3	Доклад - презентация и его обсуждение	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме и публично выступать с применением мультимедийных технологий	Темы докладов

¹ Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Адаптивная физическая культура в геронтологии» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3. Таблица 3.

Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенций	Индикаторы достижения компетенций	Вид учебных занятий ² , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ³	Контролируемые разделы и темы дисциплины ⁴	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁵	Критерии оценивания результатов обучения
ПК-2	Знает					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	<i>ПК-2.3.1. не знает</i> технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Введение в дисциплину "АФК в геронтологии". Основные термины и понятия. История развития геронтологии в России и за рубежом. Тема 2 Виды старения. Нормальное и патологическое старение	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент плохо владеет изученным теоретическим материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не

² Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

³ Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

⁴ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁵ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая)

игра, портфолио...

				Тема 3. Гериатрическая реабилитация. Возрастные изменения в различных системах организма. Тема 4. Средства и методы профилактики преждевременного старения. Социальное обслуживание пожилых людей. Тема 5. Особенности общения и ухода за пожилым Человеком. Тема 6. Понимание проблем (физических, психических, социальных) пожилого человека. Профилактика падения человека пожилого возраста. Тема 7. Медико-биологические и организационно-методические основы занятий АФК с людьми пожилого возраста. Тема 8.		выполняет или выполняет с грубыми ошибками.
Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	ПК-2.3.1. на базовом уровне знает технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности;	и Лекционные практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя.	
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	ПК-2.3.1. на среднем уровне знает технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности;	и Лекционные практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет верно, без ошибок.	

	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	ПК-2.3.1. на высоком уровне знает технологии адаптивной физической культуры в реабилитационной деятельности;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Физкультурно- оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.	Устный опрос, тест, доклад- презентация	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без допущения ошибок, своевременно.
	Умеет					
	Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	ПК-2.У.2. не умеет применять на практике средства и методы физической реабилитации, направленные на компенсацию нарушенных или утраченных функций организма;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 1. Введение в дисциплину "АФК в геронтологии". Основные термины и понятия. История развития геронтологии в России и за рубежом. Тема 2 Виды старения. Нормальное и патологическое старение	Устный опрос, тест, доклад- презентация	Студент не имеет четкие представления об объекте изучения в рамках дисциплины; воспроизводит часть учебного материала, элементарные задачи выполняет с помощью преподавателя.

Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ПК-2.У.2. на базовом уровне умеет</i> применять на практике средства и методы физической реабилитации, направленные на компенсацию нарушенных или утраченных функций организма;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 3. Гериатрическая реабилитация. Возрастные изменения в различных системах организма. Тема 4. Средства и методы профилактики преждевременного старения. Социальное обслуживание пожилых людей.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент воспроизводит основной учебный материал, способен с ошибками и неточностями дать определение понятий, сформулировать показания и противопоказания к назначению ЛФК.
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	<i>ПК-2.У.2. на среднем уровне умеет</i> применять на практике средства и методы физической реабилитации, направленные на компенсацию нарушенных или утраченных функций организма;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 5. Особенности общения и ухода за пожилым Человеком. Тема 6. Понимание проблем (физических, психических, социальных) пожилого человека. Профилактика падения человека пожилого возраста. Тема 7. Медико-биологические и организационно-методические основы занятий АФК с людьми пожилого возраста.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент имеет достаточные знания в рамках учебной дисциплины, аргументированно использует их в различных ситуациях, умеет находить информацию и анализировать ее, ставить и решать проблемы.
Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	<i>ПК-2.У.2. на высоком уровне умеет</i> применять на практике средства и методы физической реабилитации, направленные на	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	Тема 8.	Устный опрос, тест, доклад-презентация	Студент умеет самостоятельно анализировать, оценивать, обобщать пройденный материал,

		компенсацию нарушенных или утраченных функций организма;		Физкультурно- оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.		самостоятельно пользоваться источниками информации, для решения поставленных задач.
Владеет						
Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»	<i>ПК-2.В.3. не владеет</i> оценкой индивидуальной нуждаемости реабилитанта в формировании компенсаторных функций;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		Тема 1. Введение в дисциплину "АФК в геронтологии". Основные термины и понятия. История развития геронтологии в России и за рубежом. Тема 2 Виды старения. Нормальное	Устный опрос, тест, доклад- презентация	Студент плохо владеет изученным материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки;
Базовый уровень Оценка «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ПК-2.В.3. на базовом уровне владеет</i> оценкой индивидуальной нуждаемости реабилитанта в формировании компенсаторных функций;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции		и патологическое старение Тема 3. Гериатрическая реабилитация. Возрастные изменения в различных системах организма. Тема 4. Средства и методы профилактики преждевременного старения. Социальное	Устный опрос, тест, доклад- презентация	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя;
Средний уровень	<i>ПК-2.В.3. на среднем</i>	Лекционные и			Устный опрос,	Студент твердо

	Оценка «зачтено», «хорошо»	уровне владеет оценкой индивидуальной нуждаемости реабилитанта в формировании компенсаторных функций;	практические занятия, в том числе интерактивные лекции	обслуживание пожилых людей. Тема 5. Особенности общения и ухода за пожилым Человеком. Тема 6. Понимание проблем (физических, психических, социальных)	тест, доклад- презентация	владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике;
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	ПК-2.В.3. на высоком уровне владеет оценкой индивидуальной нуждаемости реабилитанта в формировании компенсаторных функций;	Лекционные и практические занятия, в том числе интерактивные лекции	пожилого человека. Профилактика падения человека пожилого возраста. Тема 7. Медико- биологические и организационно- методические основы занятий АФК с людьми пожилого возраста. Тема 8. Физкультурно- оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.	Устный опрос, тест, доклад- презентация	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок, своевременно.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к устному опросу. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме.

Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы по дисциплине является подготовка к практическому занятию.

При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия,
- определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы по теме курса;
- продумать пути и способы решения проблемных вопросов;
- продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практическое задание, а затем объяснить методику его решения.

Доклад - презентация и его обсуждение

Регламент устного публичного выступления (доклада) – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, то есть соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, то есть соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, то есть соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя «объять необъятное», охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности

вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста, лучше наизусть.

Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы

слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

По форме тестовые задания могут быть весьма разнообразны.

К первой группе относятся задания закрытой формы с единственным правильным ответом из нескольких представленных.

Вторую группу составляют задания открытой формы, где ответ вводится самостоятельно в поле ввода.

Третья группа представлена заданиями на установление соответствия, в которых элементом одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

В четвертой группе тестов требуется установить правильную последовательность вычислений или каких-то действий, шагов, операций и т. п., используются задания на установление правильной последовательности.

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы
- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- выяснить условия тестирования;
- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

Тема 1: Введение в дисциплину «АФК в геронтологии».

Вопросы к теме.

1. Понятие геронтологии как науки.
2. Основные разделы геронтологии.
3. Факторы, влияющие на продолжительность жизни.
4. «Феномен старения» - как экономический процесс.
5. Значение АФК в геронтологии.
6. Психосоциальные кризисы человека.

7. История развития геронтологии до нашей эры.
8. История развития русской геронтологии.
9. Развитие советской геронтологии.
10. Современные отечественные геронтологи.

Тема 2: Виды старения. Нормальное и патологическое старение.

Вопросы к теме.

1. Понятие термина «возраст». Возрастная периодизация.
2. Какие выделяют виды старения, их характеристика.
3. Физиологические особенности стареющего организма.

Тема 3: Гериатрическая реабилитация. Возрастные изменения в различных системах организма.

Вопросы к теме.

1. Понятие термина «гериатрия». Основные задачи.
2. Аспекты гериатрической реабилитации. Цели и особенности.
3. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.
4. Возрастные изменения органов пищеварения.
5. Возрастные изменения органов мочевого выделения и в половых железах.
6. Возрастные изменения эндокринной системы.
7. Возрастные изменения системы кроветворения.
8. Возрастные изменения нервной системы.
9. Возрастные изменения органов слуха и зрения.
10. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата
11. Основные принципы биоактивации и геропрофилактики. Этапы.
12. Способы сохранения молодости в древности.
13. Роль физических и химических факторов в продлении жизни человека.
14. Биологические способы борьбы с преждевременным старением.

Тема 4: Средства и методы профилактики преждевременного старения.

Социальное обслуживание пожилых людей.

Вопросы к теме.

1. Профилактика преждевременного старения: средства и методы.
2. Концепции реабилитации пожилых людей в отечественной и зарубежной практике.
3. Основы социального обслуживания граждан на законодательном уровне.
4. Деятельность социальных служб: виды поддержки, условия и особенности.
5. Пенсионное обеспечение по старости в РФ.
6. Социальная защита пожилых людей. Основные модели социального обслуживания.

Тема 5: Особенности общения и ухода за пожилым человеком.

Вопросы к теме.

1. Общие принципы и особенности ухода за пожилыми людьми.
2. Правила общения с пожилыми людьми.
3. Особенности сна и личной гигиены пожилого человека.
4. Профилактика образования пролежней.
5. Уход за пожилым человеком в стационаре.
6. Уход за пожилым человеком в домашних условиях.
7. Уход за пожилым человеком с нормальной и нарушенной психикой.
8. Реабилитация лиц пожилого возраста в домах престарелых.
9. Патронажная служба: плюсы и минусы оказания услуги.

Тема 6: Понимание проблем пожилого человека. Профилактика падения человека пожилого возраста.

Вопросы к теме.

1. Особенности психического здоровья в пожилом возрасте.
2. Социальная дезадаптация пожилых людей. Проблема одиночества.
3. Биомеханика – как наука. Её роль и применение в медицине. Правильные позы.
4. Характеристика эргономического оборудования и приспособления для перемещения лиц пожилого возраста.
5. Профилактика травматизма у лиц пожилого возраста: методы, рекомендации, физические упражнения. Помощь при падении.
6. Социальное сопровождение пожилого населения: задачи и сущность.
7. Требуемые качества и необходимые навыки социального работника.

Тема 7: Медико-биологические и организационно-методические основы занятий АФК с людьми пожилого возраста.

Вопросы к теме.

1. Медико-социальные аспекты занятий физической активностью в пожилом возрасте.
2. Индексные методы оценки физического статуса лиц пожилого возраста.
3. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы человека.
4. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
5. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
6. Особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста.
7. Понятие двигательных режимов в процессе занятий физическими упражнениями.

8. Классификация нагрузок в АФК для лиц пожилого возраста.

Тема 8: Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста.

Вопросы к теме.

1. Особенности физической культуры в пожилом возрасте.
2. Проблемы выбора средств физической культуры.
3. Наиболее популярные средства адаптивной физической культуры.
4. Формы организации занятий. Физическое воспитание людей пожилого возраста.
5. Методические основы занятий: комплексность, динамика, длительность.
6. Медицинские группы (основная, подготовительная, социальная) и их целесообразность.
7. Врачебно-медицинский контроль в работе с лицами пожилого возраста. Методы исследования врачебного контроля.
8. Педагогический контроль. Уровень развития физических качеств.

Контролируемые компетенции: ПК-2

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Темы докладов-презентаций

1. Основные положения, термины и виды адаптивной физической культуры.
2. Объект и субъект педагогической деятельности в адаптивной физической культуре.
3. Функции адаптивной физической культуры.
4. Влияние АФК на психическое и социальное развитие личности.
5. Принципы возрастной адекватности педагогических воздействий.
6. Методы развития физических качеств и способностей.
7. Обучение двигательным действиям в АФК.
8. Возрастные изменения и их закономерности.
9. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста.
10. Основные формы социального обслуживания лиц пожилого возраста и инвалидов.
11. Благотворительный фонд “Старость в радость”: цели, миссия, программа фонда.
12. Охрана здоровья пожилого человека (активность, питание, трудовая деятельность, вредные привычки).
13. Распространённые сложные ситуации, создающие проблемы в жизни пожилого человека.
14. Неотложная медицинская помощь пожилым людям.
15. Помощь пожилым людям в преодолении одиночества (социальная реабилитация).
16. Лечебная гимнастика для пожилых, её особенности.
17. Диспансеризация лиц пожилого возраста: цели и задачи.
18. Экономическое воздействие старения населения на системы здравоохранения.

19. Наиболее предпочтительные (популярные) виды спорта среди пожилых людей.
20. Социальное обслуживание как мера поддержки государства.

Контролируемые компетенции: ПК-2

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Тесты

Тесты - средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.

Комплект тестов (тестовых заданий)

1. Что такое геронтология?
 - А) наука о старении организма
 - Б) наука, изучающая особенности течения заболеваний в пожилом и старческом возрасте
 - В) наука, изучающая особенности сочетанной патологии в пожилом и старческом возрасте
 - Г) все вышеперечисленное
2. Как изменяется частота сердечных сокращений с возрастом?
 - А) снижается
 - Б) повышается
 - В) не изменяется
 - Г) возрастает с возрастанием АД
3. Какой возраст считается старческим?
 - А) 60-74 года
 - Б) 75-89 лет
 - В) 90 и более лет
 - Г) нет четкой границы
4. Что способствует преждевременному старению?
 - А) перенесенные заболевания
 - Б) неблагоприятные факторы внешней среды
 - В) стрессы
 - Г) все вышеперечисленное
5. Какие показатели относятся к неизменяющимся в пожилом и старческом возрасте?
 - А) уровень глюкозы в крови
 - Б) сократительная способность миокарда
 - В) синтез гормонов гипофиза
 - Г) кислотно-основное равновесие
6. Какие показатели прогрессивно возрастают с возрастом?
 - А) уровень глюкозы в крови
 - Б) сократительная способность миокарда
 - В) количество форменных элементов крови
 - Г) синтез гормонов гипофиза

7. Что из нижеперечисленного влияет на продолжительность жизни?

- А) стиль жизни
- Б) качество жизни
- В) образ жизни
- Г) все вышеперечисленное

8. Чем характеризуется демографическая ситуация в России на сегодняшний день?

- А) увеличением продолжительности жизни
- Б) увеличением удельного веса детей
- В) увеличением удельного веса лиц пожилого возраста
- Г) снижением продолжительности жизни

9. Что такое старость?

- А) разрушительный процесс, результат нарастающей с возрастом недостаточности физиологических функций
- Б) закономерно наступающий заключительный период возрастного развития
- В) процесс, стабилизирующий жизнедеятельность, увеличивающий продолжительность жизни
- Г) все вышеперечисленное

10. Какие изменения в капиллярном русле в пожилом и старческом возрасте не наблюдаются?

- А) прекапиллярная отечность
- Б) удлинение и извитость артериальных капиллярных петель
- В) удлинение и извитость венозных капиллярных петель
- Г) повышение эластичности сосудов

11. Какие характерные изменения зубца Р происходят на ЭКГ с возрастом?

- А) расширение
- Б) уплощение
- В) деформация
- Г) все вышеперечисленное

12. Что из нижеперечисленного не включают в себя изменения дыхательного аппарата с возрастом?

- А) потери эластичности реберных хрящей
- Б) уменьшения подвижности реберно-позвоночных суставов
- В) развития кальциноза хрящей
- Г) повышения мышечной силы межреберных мышц

13. С чем связано понижение с возрастом ЖЕЛ?

- А) ригидностью грудной клетки
- Б) снижением силы дыхательных мышц
- В) уменьшением эластичности легких
- Г) все вышеперечисленное

14. Какие заболевания почек наиболее часто встречаются в пожилом и старческом возрастах?

- А) мочекаменная болезнь
- Б) острый гломерулонефрит
- В) хронический пиелонефрит

Г) болезнь Берже

15. Что такое гетерокинетичность?

- А) различие во времени наступления старения различных органов и тканей
- Б) одинаковая скорость развития возрастных изменений различных органов и тканей
- В) различная выраженность процесса старения органов и тканей, а также разных структур одного органа
- Г) различная скорость развития возрастных изменений.

16. Что является основной причиной развития застойной сердечной недостаточности в пожилом возрасте?

- А) метаболические расстройства
- Б) ишемическая болезнь сердца
- В) клапанные пороки
- Г) артериальная гипертония

17. Что такое гериатрия?

- А) наука о старении организма
- Б) наука, изучающая особенности сочетанной патологии в пожилом и старческом возрасте
- В) наука, изучающая болезни пожилого возраста
- Г) наука, изучающая особенности течения заболеваний в пожилом и старческом возрасте

17. Какой показатель с возрастом прогрессивно снижается?

- А) онкотическое давление
- Б) сахар крови
- В) функция половых желез
- Г) чувствительность органов к гормонам

18. Что такое гетерогенность?

- А) различная скорость развития возрастных изменений
- Б) различная выраженность процесса старения органов и тканей, а также разных структур одного органа
- В) одновременное наступление старения всех органов и тканей
- Г) различие во времени наступления старения различных органов и тканей

19. Что такое гетеротропность?

- А) различная скорость развития возрастных изменений
- Б) равноценная выраженность процесса старения различных органов и тканей и разных структур одного органа
- В) различие во времени наступления старения различных органов и тканей
- Г) различная выраженность процесса старения органов и тканей, а также разных структур одного органа

20. Какой показатель не изменяется с возрастом?

- А) онкотическое давление
- Б) сахар крови
- В) функция половых желез
- Г) чувствительность органов к гормонам

21. Кто является основоположником научной геронтологии?

- А) Фишер

- Б) Павлов
- В) Мечников
- Г) Аристотель

22. Что является основной задачей современной геронтологии?

- А) лечение старческих болезней
- Б) профилактика стрессов
- В) определение биологического возраста
- Г) борьба с преждевременным старением, сохранение здоровья и долголетия

23. Что из нижеперечисленного может послужить стрессовым фактором для пожилого человека?

- А) одиночество
- Б) смерть близкого человека
- В) уход на пенсию
- Г) все вышеперечисленное

24. Здоровье — это состояние полного _____ благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

- А) душевного, физического и социального
- Б) душевного и физического
- В) физического и социального
- Г) душевного и социального

25. Что обычно рекомендуют пожилым людям для повышения двигательной активности?

- А) плавание, спортивные игры
- Б) утреннюю гимнастику, дозированную ходьбу
- В) спортивные игры, езда на велосипеде
- Г) все вышеперечисленное

26. Какие физические упражнения противопоказаны лицам пожилого возраста?

- А) строевые упражнения
- Б) наклоны туловища в быстром темпе
- В) упражнения на большие мышечные группы
- Г) упражнения на мелкие мышечные группы

27. Какой двигательный режим является оптимальным для лиц пожилого возраста?

- А) щадящий
- Б) щадяще-тренирующий
- В) тренирующий
- Г) все вышеперечисленное

28. Какой двигательный режим является оптимальным для лиц пожилого возраста, ранее занимавшихся спортом или физическим трудом?

- а) щадящий
- б) щадяще-тренирующий
- в) тренирующий
- г) все вышеперечисленное

29. Какой возраст считается пожилым?

- А) 60-74 года

- Б) 75-89 лет
- В) 90 и более лет
- Г) нет четкой границы

30. Люди какого возраста относятся к долгожителям?

- А) 60-74 года
- Б) 75-89 лет
- В) 90 и более лет
- Г) нет четкой границы

31. В каком году в СССР впервые были введены государственные пенсии по старости?

- А) 1927 году
- Б) 1956 году
- В) 1930 году
- Г) 1929 году

32. Какое учреждение создается для предоставления различной социально-бытовой помощи гражданам пожилого возраста и инвалидам, частично или полностью утратившим способность к самообслуживанию и нуждающимся по состоянию здоровья в постоянном постороннем уходе и наблюдении?

- А) дом-интернат
- Б) отделение дневного пребывания
- В) психоневрологический интернат
- Г) пансионаты, направленные на поддержание здоровья

33. Основной задачей какого отделения является выявление с помощью органов социальной защиты одиноких пожилых людей, нуждающихся в психологической поддержке и социальной реабилитации, вовлечение пожилых в социально активную жизнь?

- А) отделение временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов
- Б) отделение срочного социального обслуживания
- В) отделение дневного пребывания
- Г) отделения полустационарного пребывания

34. Что содержат геронтологические центры?

- А) консультативное отделение
- Б) отделение медико-социальной реабилитации;
- В) отделение дневного пребывания
- Г) все вышеперечисленное

35. Что относится к видам социальной помощи?

- А) страховые пособия и трудовые пенсии
- Б) социальные пособия и социальные пенсии
- В) медицинская помощь и лечение
- Г) пенсии и пособия особым субъектам (военнослужащие, государственные служащие и др.)

36. В каких учреждениях реабилитационные мероприятия складываются из медикаментозного воздействия, трудовой терапии и терапии средой?

- А) геронтологические центры
- Б) санатории

- В) психоневрологические интернаты
- Г) комплексные центры социального обслуживания населения

37. От какого фактора зависит качество и разнообразие физкультурно-культурного досуга людей пожилого возраста в России?

- А) уровня образования пожилых людей и характера предшествующей работы
- Б) помощи детей
- В) собственной материальной независимости
- Г) все вышеперечисленное

38. Какое психическое нарушение является наиболее распространенным в пожилом возрасте?

- А) апатия
- Б) озлобленность
- В) депрессия
- Г) негатив ко всему

39. В чем заключается социальная роль людей старческого возраста?

- А) в накоплении жизненного опыта
- Б) в передаче знаний и умений младшим поколениям
- В) в трансляции жизненного опыта
- Г) все вышеперечисленное

40. Какой признак относится к признакам физического старения?

- А) кости становятся хрупкими и легко ломаются даже при незначительных ушибах
- Б) постепенно утрачивается координация движений
- В) походка становится медленной и неустойчивой
- Г) все вышеперечисленное

Контролируемые компетенции: ПК-2

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Вопросы к зачету

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. Социogerонтология. Уровни социogerонтологии.
7. Понятие и содержание категорий «возраст», «старость», «старение», «пожилой», «старый».
8. Старость физиологическая, экономическая, психологическая, социальная; понятия «календарный возраст», «демографический возраст», «биологический возраст».
9. Биоактивация и геропротекция. Их значение в продлении активного периода жизни человека.
10. Старость как культурно-исторический феномен.
11. Социальные теории старения.
12. Типология старения.
13. Классификации степени постарения населения.
14. Причины и перспективы постарения населения.
15. Демографические и социологические вопросы старости и старения.

16. Геронтогенез: явление и сущность.
17. Законы геронтогенеза.
18. Пожилое население в системе общественных отношений.
19. Влияние условий и образа жизни на ее продолжительность.
20. Ценностные ориентации пожилых и старых людей.
21. Организация образовательной деятельности с пожилыми людьми. Герагогика. Цель, задачи.
22. Рациональный образ жизни в пожилом возрасте. Факторы долголетия.
23. Медико-биологические и организационно-методические основы занятий АФК с людьми пожилого возраста
24. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
25. Социальная работа с пожилыми и старыми людьми.
26. Психология нормального и патологического старения.
27. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
28. Особенности старения дыхательной системы.
29. Анатомо-физиологические изменения сердечно-сосудистой системы при старении.
30. Возрастные изменения мочеобразующих органов.
31. Возрастные изменения щитовидной железы.
32. Заболевания опорно-двигательного аппарата в пожилом возрасте.
33. Инволюция двигательных способностей у лиц пожилого возраста.
34. Организация, цели, задачи адаптивной физической культуры с лицами пожилого возраста.
35. Роль специалиста адаптивной физической культуры в обслуживании пожилых людей.
36. Роль занятий адаптивной физической культурой для лиц пожилого возраста.
37. Основы построения оздоровительной тренировки с людьми пожилого возраста.
38. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста. Дневник самоконтроля.
39. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста.
40. Методы оценки функционального состояния сердечнососудистой системы.
41. Методы оценки функционального состояния дыхательной системы.
42. Методы оценки функционального состояния нервной системы.
43. Тестирование уровня двигательных способностей пожилых людей.
44. Методы оценки состояния опорно-двигательного аппарата.
45. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого возраста.
46. Особенности регулирования физических и психических нагрузок в пожилом возрасте. Основные принципы и правила.
47. Средства оздоровительной физической культуры для пожилых людей. Проблема их выбора.
48. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой с женщинами пожилого возраста.
49. Особенности методики занятий адаптивной физической культурой пожилых людей с избыточной массой тела.
50. Тенденции развития оздоровительной работы с людьми пожилого возраста в России.

Вопросы к экзамену – не предусмотрены учебным планом.

Курсовая работа – не предусмотрена учебным планом.

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]

1. Что такое геронтология?

А) наука о старении организма

Б) наука, изучающая особенности течения заболеваний в пожилом и старческом возрасте

В) наука, изучающая особенности сочетанной патологии в пожилом и старческом возрасте

Г) все вышеперечисленное

2. Как изменяется частота сердечных сокращений с возрастом?

А) снижается

Б) повышается

В) не изменяется

Г) возрастает с возрастанием АД

3. Какой возраст считается старческим?

А) 60-74 года

Б) 75-89 лет

В) 90 и более лет

Г) нет четкой границы

4. Что способствует преждевременному старению?

А) перенесенные заболевания

Б) неблагоприятные факторы внешней среды

В) стрессы

Г) все вышеперечисленное

5. Какие показатели относятся к неизменяющимся в пожилом и старческом возрасте?

А) уровень глюкозы в крови

Б) сократительная способность миокарда

В) синтез гормонов гипофиза

Г) кислотно-основное равновесие

6. Какие показатели прогрессивно возрастают с возрастом?

А) уровень глюкозы в крови

Б) сократительная способность миокарда

В) количество форменных элементов крови

Г) синтез гормонов гипофиза

7. Что из нижеперечисленного влияет на продолжительность жизни?

А) стиль жизни

Б) качество жизни

В) образ жизни

Г) все вышеперечисленное

8. Чем характеризуется демографическая ситуация в России на сегодняшний день?

А) увеличением продолжительности жизни

Б) увеличением удельного веса детей

В) увеличением удельного веса лиц пожилого возраста

Г) снижением продолжительности жизни

9. Что такое старость?

А) разрушительный процесс, результат нарастающей с возрастом недостаточности физиологических функций

Б) закономерно наступающий заключительный период возрастного развития

В) процесс, стабилизирующий жизнедеятельность, увеличивающий продолжительность жизни

Г) все вышеперечисленное

10. Какие изменения в капиллярном русле в пожилом и старческом возрасте не наблюдаются?

А) прекапиллярная отечность

Б) удлинение и извитость артериальных капиллярных петель

В) удлинение и извитость венозных капиллярных петель

Г) повышение эластичности сосудов

11. Какие характерные изменения зубца Р происходят на ЭКГ с возрастом?

А) расширение

Б) уплощение

В) деформация

Г) все вышеперечисленное

12. Что из нижеперечисленного не включают в себя изменения дыхательного аппарата с возрастом?

А) потери эластичности реберных хрящей

Б) уменьшения подвижности реберно-позвоночных суставов

В) развития кальциноза хрящей

Г) повышения мышечной силы межреберных мышц

13. С чем связано понижение с возрастом ЖЕЛ?

А) ригидностью грудной клетки

Б) снижением силы дыхательных мышц

В) уменьшением эластичности легких

Г) все вышеперечисленное

14. Какие заболевания почек наиболее часто встречаются в пожилом и старческом возрастах?

А) мочекаменная болезнь

Б) острый гломерулонефрит

В) хронический пиелонефрит

Г) болезнь Берже

15. Что такое гетерокинетичность?

А) различие во времени наступления старения различных органов и тканей

Б) одинаковая скорость развития возрастных изменений различных органов и тканей

В) различная выраженность процесса старения органов и тканей, а также разных структур одного органа

Г) различная скорость развития возрастных изменений.

16. Что является основной причиной развития застойной сердечной недостаточности в пожилом возрасте?

А) метаболические расстройства

Б) ишемическая болезнь сердца

В) клапанные пороки

Г) артериальная гипертония

17. Что такое гериатрия?

А) наука о старении организма

Б) наука, изучающая особенности сочетанной патологии в пожилом и старческом возрасте

В) наука, изучающая болезни пожилого возраста

Г) **наука, изучающая особенности течения заболеваний в пожилом и старческом возрасте**

17. Какой показатель с возрастом прогрессивно снижается?

А) онкотическое давление

Б) сахар крови

В) **функция половых желез**

Г) чувствительность органов к гормонам

18. Что такое гетерогенность?

А) различная скорость развития возрастных изменений

Б) различная выраженность процесса старения органов и тканей, а также разных структур одного органа

В) одновременное наступление старения всех органов и тканей

Г) **различие во времени наступления старения различных органов и тканей**

19. Что такое гетеротропность?

А) различная скорость развития возрастных изменений

Б) равноценная выраженность процесса старения различных органов и тканей и разных структур одного органа

В) различие во времени наступления старения различных органов и тканей

Г) **различная выраженность процесса старения органов и тканей, а также разных структур одного органа**

20. Какой показатель не изменяется с возрастом?

А) **онкотическое давление**

Б) сахар крови

В) функция половых желез

Г) чувствительность органов к гормонам

21. Кто является основоположником научной геронтологии?

А) Фишер

Б) Павлов

В) **Мечников**

Г) Аристотель

22. Что является основной задачей современной геронтологии?

А) лечение старческих болезней

Б) профилактика стрессов

В) определение биологического возраста

Г) **борьба с преждевременным старением, сохранение здоровья и долголетия**

23. Что из нижеперечисленного может послужить стрессовым фактором для пожилого человека?

А) одиночество

- Б) смерть близкого человека
- В) уход на пенсию
- Г) все вышеперечисленное**

24. Здоровье — это состояние полного _____ благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов

- А) душевного, физического и социального**
- Б) душевного и физического
- В) физического и социального
- Г) душевного и социального

25. Что обычно рекомендуют пожилым людям для повышения двигательной активности?

- А) плавание, спортивные игры
- Б) утреннюю гимнастику, дозированную ходьбу**
- В) спортивные игры, езда на велосипеде
- Г) все вышеперечисленное

26. Какие физические упражнения противопоказаны лицам пожилого возраста?

- А) строевые упражнения
- Б) наклоны туловища в быстром темпе**
- В) упражнения на большие мышечные группы
- Г) упражнения на мелкие мышечные группы

27. Какой двигательный режим является оптимальным для лиц пожилого возраста?

- А) щадящий**
- Б) щадяще-тренирующий
- В) тренирующий
- Г) все вышеперечисленное

28. Какой двигательный режим является оптимальным для лиц пожилого возраста, ранее занимавшихся спортом или физическим трудом?

- а) щадящий
- б) щадяще-тренирующий**
- в) тренирующий
- г) все вышеперечисленное

29. Какой возраст считается пожилым?

- А) 60-74 года**
- Б) 75-89 лет
- В) 90 и более лет
- Г) нет четкой границы

30. Люди какого возраста относятся к долгожителям?

- А) 60-74 года
- Б) 75-89 лет
- В) 90 и более лет**
- Г) нет четкой границы

31. В каком году в СССР впервые были введены государственные пенсии по старости?

- А) 1927 году**

- Б) 1956 году**
- В) 1930 году
- Г) 1929 году

32. Какое учреждение создается для предоставления различной социально-бытовой помощи гражданам пожилого возраста и инвалидам, частично или полностью утратившим способность к самообслуживанию и нуждающимся по состоянию здоровья в постоянном постороннем уходе и наблюдении?

- А) дом-интернат**
- Б) отделение дневного пребывания
- В) психоневрологический интернат
- Г) пансионаты, направленные на поддержание здоровья

33. Основной задачей какого отделения является выявление с помощью органов социальной защиты одиноких пожилых людей, нуждающихся в психологической поддержке и социальной реабилитации, вовлечение пожилых в социально активную жизнь?

- А) отделение временного проживания граждан пожилого возраста и инвалидов
- Б) отделение срочного социального обслуживания**
- В) отделение дневного пребывания
- Г) отделения полустационарного пребывания

34. Что содержат геронтологические центры?

- А) консультативное отделение
- Б) отделение медико-социальной реабилитации;
- В) отделение дневного пребывания
- Г) все вышеперечисленное**

35. Что относится к видам социальной помощи?

- А) страховые пособия и трудовые пенсии
- Б) социальные пособия и социальные пенсии**
- В) медицинская помощь и лечение
- Г) пенсии и пособия особым субъектам (военнослужащие, государственные служащие и др.)

36. В каких учреждениях реабилитационные мероприятия складываются из медикаментозного воздействия, трудовой терапии и терапии средой?

- А) геронтологические центры
- Б) санатории**
- В) психоневрологические интернаты
- Г) комплексные центры социального обслуживания населения

37. От какого фактора зависит качество и разнообразие физкультурно-культурного досуга людей пожилого возраста в России?

- А) уровня образования пожилых людей и характера предшествующей работы
- Б) помощи детей
- В) собственной материальной независимости
- Г) все вышеперечисленное**

38. Какое психическое нарушение является наиболее распространенным в пожилом возрасте?

- А) апатия

- Б) озлобленность
- В) депрессия**
- Г) негатив ко всему

39. В чем заключается социальная роль людей старческого возраста?

- А) в накоплении жизненного опыта
- Б) в передаче знаний и умений младшим поколениям
- В) в трансляции жизненного опыта
- Г) все вышеперечисленное**

40. Какой признак относится к признакам физического старения?

- А) кости становятся хрупкими и легко ломаются даже при незначительных ушибах
- Б) постепенно утрачивается координация движений
- В) походка становится медленной и неустойчивой
- Г) все вышеперечисленное**