

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры и спорта

(Наименование факультета (филиала), где реализуется данная дисциплина)

Рабочая программа дисциплины

Основы геронтологии

Наименование дисциплины

Направление / специальность подготовки

490301/034300 Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

«Спортивно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

очная, заочная,

Кемерово 2014

СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы</u>	<u>3</u>
<u>2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата / специалитета / магистратуры (выбрать)</u>	<u>3</u>
<u>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся</u>	<u>3</u>
<u>3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)</u>	<u>3</u>
<u>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</u>	<u>3</u>
<u>4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)</u>	<u>3</u>
<u>4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)</u>	<u>3</u>
<u>5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)</u>	<u>3</u>
<u>6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u>C:\Users\Admin\Desktop\макеты\Макет РПД.doc	<u>3</u>
<u>6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)</u>	<u>3</u>
<u>6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы</u>	<u>3</u>
<u>6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций</u>	<u>3</u>
<u>7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)</u>	<u>3</u>
<u>а) основная учебная литература:</u>	<u>3</u>
<u>б) дополнительная учебная литература: C:\Users\Admin\Desktop\макеты\Макет РПД.doc</u>	<u>3</u>
<u>8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*</u>	<u>3</u>
<u>9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)</u>	<u>3</u>
<u>10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</u>	<u>3</u>
<u>11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)</u>	<u>3</u>
<u>12. Иные сведения и (или) материалы</u>	<u>3</u>
<u>12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</u>	<u>3</u>

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 490301 Физическая культура

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся **ОФО** должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	Результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
СК-5	Использование основных законов естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применение методов теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности.	Уметь: уметь применять метод оценки биологического возраста человека.
ПК-5	Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста	Уметь: определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности.
ПК-19	Умение реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, вопросы питания и регуляции психического состояния, учитывая морфофункциональные, психологические и возрастные особенности занимающихся с установкой на восстановление.	Знать: знать вопросы питания людей пожилого возраста для их учета при дальнейшем составлении и реализации программы оздоровительной тренировки.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Основы геронтологии» относится к профессиональному циклу ООП вариативной части (дисциплина по выбору). (БЗ.В.ДВ5)

При изучении дисциплины прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Анатомия человека», «Физиология человека»,

«Безопасность жизнедеятельности», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Спортивная медицина», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; с дисциплиной естественнонаучного цикла: «Биология с основами экологии»; а также с дисциплинами раздела «Физическая культура» - основополагающими теоретическими и практическими дисциплинами, формирующими естественнонаучные основы физического воспитания и спорта, необходимые для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов, адекватного выбора спортивной специализации.

Полученные знания о возрастных физиологических, социальных и психологических основах адаптации организма человека в пожилом и старческом возрасте к новым условиям жизни служат основой для успешного прохождения итоговой аттестации и реализации профессиональных компетенций студентов и выпускников.

Знания об основах геронтологии являются инструментом в руках специалистов в области физического воспитания, позволяющим им осуществлять профилактические мероприятия по преждевременному старению, сохранению активной жизненной позиции, здоровья и творческого долголетия.

Требования, предъявляемые к «входным» знаниям. Студент должен обладать знаниями, полученными при изучении предшествующих и сопутствующих учебных дисциплин «Анатомия человека», «Физиология человека», «Рекреация», «Биомеханика двигательной деятельности», «Лечебная физическая культура», «Биохимия человека», «Мониторинг физического развития и функционального состояния».

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единиц (ЗЕ), 72 академических часа.

3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	32	6
в т. числе:		
Лекции	16	2
Практические занятия:	16	4
Практикумы	-	-
Лабораторные работы	-	-
Внеаудиторная работа (всего):		
В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование	-	-
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем <i>(необходимо указать только конкретный вид учебных занятий)</i>	-	-
Творческая работа (эссе)	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	40	63
Вид промежуточной аттестации обучающегося (6 семестр -зачет)	-	-

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел Дисциплины	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные занятия	учебные	Самостоятельная работа обучающихся	
		ВСЕГО	лекции	Лабораторные, практические занятия		

	Физиология старения	40	10	10	20	Устный опрос, контрольная точка
	Основы социальной геронтологии	32	6	6	20	Устный опрос, Реферат. Зачет

для заочной формы обучения

Раздел Дисциплины	Общая трудоёмкость (часов) всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
		аудиторные занятия лекции	учебные Лабораторные, практические занятия	Самостоятельная работа обучающихся	
Физиология старения	42	2	2	38	Устный опрос, контрольная точка
Основы социальной геронтологии	26	-	2	24	Устный опрос, Реферат. Зачет

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Содержание лекционного курса

Раздел 1. Физиология старения.

Тема 1.1. Теоретические основы геронтологии.

Пути формирования в отечественном естествознании представлений о сущности основ геронтологии. Современные геронтологические концепции. Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.

Тема 1.2. Возрастные изменения физиологических систем у людей пожилого и старческого возраста.

Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы. Возрастные изменения системы дыхания. Возрастные изменения органов пищеварения. Возрастные изменения мочевыделительной системы. Возрастные изменения системы крови.

Тема 1.3. Возрастные изменения физиологических систем у людей пожилого и старческого возраста.

Возрастные изменения эндокринной системы. Возрастные изменения нервной системы. Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата. Возрастные изменения сенсорных систем. Возрастные особенности психики.

Тема 1.4. Основы профилактической геронтологии.

Образ жизни. Физиология и гигиена в пожилом и старческом возрасте. Методы и средства в профилактике преждевременного старения и продления жизни.

Тема 1.5. Биология старения.

Роль генетических факторов при старении. Молекулярные механизмы старения. Соматические мутации и старение. Основные теории старения.

Раздел 2. Социальная геронтология.

Тема 2.1. Понятие социальной геронтологии.

Понятие социальной геронтологии как комплексной науки, развивающейся на основе междисциплинарных исследований. Истоки развития геронтологии, поиски «эликсира жизни», начиная с мифов Древней Греции и заканчивая сегодняшним днём. Различные способы омоложения организма. Вклад российской науки в создание геронтологии.

Тема 2.2. Психологические проблемы старения.

Психологические проблемы, связанные со старостью, с изменением социального статуса пожилого человека, этапы психологического старения, пять типов приспособления к старости.

Тема 2.3. Организация медико-социальной работы с лицами пожилого и старческого возраста.

Общее состояние проблемы помощи пожилым в современном обществе: новые принципы международной политики, демографический кризис и кризис здравоохранения, профилактика старения, как новое направление медицины XXI века.

Темы практических занятий

Раздел 1

- Ознакомление с основными современными геронтологическими концепциями.
- Характеристика возрастных изменений кардио-респираторной, пищеварительной и мочевыделительной систем. Оценка физического и функционального состояния.
- Характеристика возрастных изменений нейро-эндокринной, сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата.
- Использование традиционных и альтернативных методов и средств в профилактике преждевременного старения и продления жизни. Оценка биологического возраста.
- Анализ основных этапов развития геронтологии в мире и России. Гено-регуляторные теории старения.
- Анализ различных способов омоложения организма.
- Анализ проблем взаимоотношений возрастных групп, проблем насилия над пожилыми людьми и злоупотребления ими алкоголя.
- Оказание помощи людям пожилого и старческого возраста с помощью различных форм, методов и средств.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Список учебно-методических материалов:

1. Открытый доступ, внутренняя компьютерная сеть факультета (каб. 6114)

- УМК «Основы геронтологии»/С.В. Шабашева

2. Открытый доступ, библиотека КемГУ:

Учебные пособия:

Геронтология: учебное пособие / Н.А. Литвинова, Т.А. Толочко; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 213. – 140 с.

Примерные темы для выполнения реферативных работ

- Четырехкомпонентный механизм старения.
- Мутационные теории.
- Факторы риска болезней в старости.
- Возрастные изменения внутренних органов при занятиях легкой атлетикой.
- Возрастные изменения внутренних органов при занятиях спортивными играми.
- Возрастные изменения внутренних органов при занятиях гимнастикой.
- Возрастные изменения внутренних органов при занятиях плаванием.
- Особенности психической сферы при старении.
- Болезнь Альцгеймера.
- Продолжительность жизни и биологические возможности человека.
- Особенности течения патологии в старости.
- Организация внебольничной помощи населению пожилого и старческого возраста.
- Современные причины старения.
- Пути увеличения продолжительности жизни.
- Помощь населению пожилого и старческого возраста.
- Геронтосоциальная работа.
- Питание людей пожилого возраста.

6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для ОФО

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	наименование оценочного средства
•	СК-5 (уметь)	Раздел 1. Метод оценки биологического возраста	Практическое задание
•	ПК-5 (уметь)	Раздел 1. Оценка физического и функционального состояния обучающихся.	Практическое задание

•	ПК-19 (знать)	Раздел 1. Питание людей пожилого возраста для их учета при дальнейшем составлении и реализации программы оздоровительной тренировки.	Устный опрос
---	---------------	--	--------------

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для ЗФО

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	наименование оценочного средства
•	СК-5 (уметь)	Раздел 1. Метод оценки биологического возраста	Практическое задание
•	ПК-5 (уметь)	Раздел 1. Оценка физического и функционального состояния обучающихся.	Практическое задание
•	ПК-19 (знать)	Раздел 1. Питание людей пожилого возраста для их учета при дальнейшем составлении и реализации программы оздоровительной тренировки.	Реферат

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

(приводятся конкретные примеры типовых заданий из оценочных средств, определенных в рамках данной дисциплины: наименование оценочного средства, критерии оценивания, описание шкалы оценивания)

Примерный перечень вопросов для подготовки к устному опросу.

- Какова средняя продолжительность жизни у больных с соматическими мутациями?
- Раскройте суть теории свободных радикалов.
- Какую теорию создал И.И. Мечников?
- Что отражает энергетическая теория?
- Что такое аутоиммунное старение?
- Перечислите эксперименты по омоложению.

- Суть аккумуляционных механизмов старения.
- С чем связаны процессы метилирования?
- Проследите рост уровня общей патологической пораженности.
- Факторы, вызывающие возрастное снижение диапазона стареющего организма
- Что такое атрофия, дегенерация?
- Чем занимается профилактическая геронтология?
- Важный фактор риска атеросклероза.
- Характер кислородной недостаточности стареющего организма.
- Каковы возрастные изменения пищеварительных желез?
- Каковы возрастные изменения эндокринных желез?
- Отклонения в опорно-двигательном аппарате у лиц пожилого возраста.
- Болезни мочеполового аппарата в старости.
- Каковы возрастные изменения, не связанные со старением?
- Признаки болезни Гентингтона.
- Суть психологии старения.
- Видовая продолжительность жизни.
- Какова структура общей смертности?
- Особенности биологического и календарного возраста.
- Этапы психологического старения.

Критерии оценивания:

Ответ оценивается отметкой «зачтено», если студент:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировал усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка «не зачтено» ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;

- обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, в рисунках, схемах, в выкладках, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Практические задания

- Оценка биологического возраста. Методики оценки.
- Оценка физического и функционального состояния обучающихся.
- Питание людей пожилого возраста для их учета при дальнейшем составлении и реализации программы оздоровительной тренировки.

Критерии оценки:

Отметка «зачтено» ставится, если студент продемонстрировал:

- глубокое и системное знание учебно-программного материала;
- четкая демонстрация;
- четкое, свободное и осознанное владение понятийно-категориальным аппаратом дисциплины.

Отметка «не зачтено» ставится, если при ответе на поставленные вопросы студент:

- показал существенные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала;
- допустил принципиальные ошибки фактического и теоретического характера;
- проявил неспособность воспользоваться наводящими вопросами преподавателя с целью удовлетворительного раскрытия содержания вопросов.

Вопросы для сдачи зачета

- Современные геронтологические концепции. Общие закономерности динамики обмена веществ и энергии при старении.
- Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.
- Возрастные изменения системы дыхания.
- Возрастные изменения органов пищеварения.
- Возрастные изменения мочевыделительной системы.
- Возрастные изменения мочевыделительной системы.
- Возрастные изменения системы крови.
- Возрастные изменения нервной системы.
- Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата.
- Возрастные изменения сенсорных систем. Возрастные особенности психики.

- Образ жизни. Физиология и гигиена в пожилом и старческом возрасте.
- Методы и средства в профилактике преждевременного старения и продления жизни.
- Роль генетических факторов при старении.
- Молекулярные механизмы старения.
- Соматические мутации и старение.
- Основные теории старения.
- Понятие социальной геронтологии как комплексной науки, развивающейся на основе междисциплинарных исследований. Истоки развития геронтологии, поиски «эликсира жизни», начиная с мифов Древней Греции и заканчивая сегодняшним днём.
- Различные способы омоложения организма.
- Психологические проблемы, связанные со старостью, с изменением социального статуса пожилого человека, этапы психологического старения, пять типов приспособления к старости.
- Общее состояние проблемы помощи пожилым в современном обществе.
- Демографический кризис и кризис здравоохранения, профилактика старения, как новое направление медицины XXI века.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

(указывается процедура оценивания результатов обучения обучающихся; при использовании балльно-рейтинговой системы приводится таблица с баллами и требованиями к пороговым значениям достижений по видам деятельности; показывается из чего складывается оценка по дисциплине)

Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Анатомия человека» является наличие так называемых «контрольных точек», сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета и экзамена. Так как дисциплина состоит из 2 ЗЕТ, то и «контрольных точек» имеется достаточное количество.

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ОФО

ВИД КОНТРОЛЯ ЗАЧЕТ в 6-ом семестре	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ Билеты.
---------------------------------------	-----------------------------------

Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации для ЗФО

ВИД КОНТРОЛЯ ЗАЧЕТ в 6-ом семестре	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ Билеты.
---------------------------------------	-----------------------------------

Зачеты оцениваются по системе «зачтено/не зачтено», процедура зачета состоит из положительных ответов на два вопроса в билете.

Для получения оценки «зачтено» студент должен дать полные ответы на вопросы, указанные в выбранном им билете. Оценка «зачтено» предполагает наличие у студента системы знаний по учебному курсу «Основы геронтологии», умение излагать материал в логической последовательности, систематично, грамотным языком. Допускаются неточности при ответе, которые все же не влияют на правильность ответа и не искажают его сути. При выставлении оценки «зачтено» преподавателем учитываются посещение лекций, работа на практических занятиях и лабораторных занятиях.

Не зачтено выставляется студентам либо не ответившим на один из двух вопросов, предложенных в билете, либо не ориентирующимся в основных положениях и институтах дисциплины «Основы геронтологии».

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

Блинова, Нина Геннадьевна. Физиология детей и подростков [Текст] : курс лекций : учеб. пособие / Н. Г. Блинова ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : Кузбассвузиздат, 2008. - 91 с.	30
Назарова, Елена Николаевна. Возрастная анатомия и физиология [Текст] : учебное пособие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиллов. - М. : Академия, 2008. - 267 с.	31
Безруких, Марьяна Михайловна. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) [Текст] : учебное пособие / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 415 с.	20
Югова, Елена Анатольевна. Возрастная физиология и психофизиология [Текст] : учебник / Е. А. Югова, Т. Ф. Турова. - М. : Академия, 2011. - 334 с.	20

Дополнительная литература

1. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений /Под. ред. В.М. Смирнова, В.И. Дубровского. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2002. – 608 с.

2. Словарь физиологических терминов./Под ред. О.Г.Газенко. – М.: Наука, 1987. – 448 с.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины

Интернет-ресурсы:

- Медицинская библиотека BooksMed – <http://www.booksmed.com/gerontology>;
- Медицинская информационная сеть – <http://www.medic.inform.net/human/gerontology>;

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания по подготовке к лекционным занятиям

Приступая к изучению материала по дисциплине «Основы геронтологии» помните, что, посещая лекционные занятия Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

Важная особенность практического занятия как формы учебных занятий – активное участие самих студентов в изучении наглядного материала по старческим прогериям. На практических занятиях используется технология проблемного обучения, которая включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами: активная работа по определению биологического возраста, функционального состояния и показателей физического развития).

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, конспектирование материала).

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

1) репродуктивный метод обучения (детальный разбор функций в динамике при просмотре видеофильмов; соревновательной деятельности, составление рациона питания для людей пожилого возраста).

Методические указания по самостоятельной работе студентов.

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

СРС предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д. Значимость СРС выходит далеко за рамки отдельного предмета, в связи, с чем выпускающие кафедры должны разрабатывать стратегию формирования системы умений и навыков самостоятельной работы.

Высшая школа отличается от средней специализацией, но главным образом методикой учебной работы и степенью самостоятельности обучаемых. Преподаватель лишь организует познавательную деятельность студентов. Студент сам осуществляет познание. Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации. Поэтому в каждом вузе, на каждом курсе тщательно отбирается материал для самостоятельной работы студентов под руководством преподавателей. Ее формы разнообразны - это различные типы домашних заданий. Основой самостоятельной работы служит научно-теоретический курс, комплекс полученных студентами знаний. При распределении заданий студенты получают инструкции по их выполнению, методические указания, пособия, список необходимой литературы.

Данная дисциплина предполагает различные виды индивидуальной самостоятельной работы - подготовка к лекциям, зачету, выполнение рефератов, заданий. Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют 3 человека. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю.

Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершённую, но такая оценка может быть ошибочной. При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом. При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и продемонстрировать ее партнеру-сокурснику.

Для формирования навыков самостоятельной тренерской и преподавательской работы с юными и взрослыми спортсменами студентам рекомендуется

- усвоение фактического материала на лекциях;
- При выполнении домашних заданий рекомендуется
- работа с понятийным аппаратом;
- изучение иллюстративного материала.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- *Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.*
- *Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.*

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета.

Учебная аудитория на 30 посадочных мест;

- учебно-наглядные пособия по дисциплине «Основы геронтологии» (перечислены ниже)

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

Компьютер с минимальными системными требованиями:

Процессор: 300 MHz и выше

Оперативная память: 128 Мб и выше

Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники

Устройство для чтения DVD-дисков

Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:
Проектор
Колонки
Программа для просмотра видео файлов

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Интерактивные и активные формы проведения занятий:

Практические занятия:

Проблемно-поисковый

Оценка функционального состояния организма и физического развития.

Оценка рациона питания лиц пожилого возраста.

Активная работа

Методы оценки биологического возраста.

Лекционные занятия:

- Мультимедиа лекции.

1. Лекция – беседа.

2. Лекция с разбором конкретных ситуаций.

12.2. Задания для самостоятельной работы студентов:

Подготовка к практическим занятиям

По разделу I «Физиология старения» студент должен знать методы оценки биологического возраста. Уметь оценивать биологический возраст.

Знать методы оценки физического развития и функционального состояния.

Подготовится к

- составлению рациона питания,
- анализу основных этапов развития геронтологии в мире и России,
- анализу гено-регуляторных теорий старения,
- анализу различных способов омоложения организма,
- анализу проблем взаимоотношений возрастных групп, проблем насилия над пожилыми людьми и злоупотребления ими алкоголя.

Составитель (и): Шабашева С.В., доцент каф. медико-биологических основ
физического воспитания и спортивных дисциплин
