

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физиологические способы повышения адаптационных возможностей организма человека» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (утв. приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №946) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Гайнуллина Ю.И., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра медико-биологических дисциплин, Gaynullina.YI@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры медико-биологических дисциплин от 21.05.2025
, протокол № 5

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)

Маркин В.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1705675656
Номер транзакции	0000000000EAA4A5
Владелец	Маркин В.В.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения учебной дисциплины «Физиологические способы повышения адаптационных возможностей организма человека» является преодоление физических и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни людей, включая инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи дисциплины:

1. Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
2. Повышение функциональных возможностей и резистентности организма обучающихся.
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-Ф3)				

В процессе освоения дисциплины решаются задачи воспитания гармонично развитой, патриотичной и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей, представленные в таблице 1.2.

Таблица 1.2 – Целевые ориентиры воспитания

Воспитательные задачи	Формирование ценностей	Целевые ориентиры
Формирование гражданской позиции и патриотизма		
Воспитание уважения к истории и культуре России	Жизнь	Гибкость мышления
Формирование духовно-нравственных ценностей		

Развитие культуры здорового образа жизни	Жизнь	Внимательность к деталям
Формирование научного мировоззрения и культуры мышления		
Развитие творческих способностей и умения решать нестандартные задачи	Взаимопомощь и взаимоуважение	Внимательность к деталям
Формирование коммуникативных навыков и культуры общения		
Развитие умения эффективно общаться и сотрудничать	Взаимопомощь и взаимоуважение	Гибкость мышления

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Изучение дисциплины «Физиологические способы повышения адаптационных возможностей организма человека» предусмотрено частью, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 учебного плана ОПОП 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профиль «Физическая реабилитация».

Совершенствование знаний, умений в области педагогической и образовательной деятельности направлено на: пробуждение базовых экзистенций, готовности жить в логике: мотивация-обучение-креативность-поток; акцента на процессе, как динамике новообразований внутренних миров (образа жизни) пациента; осмысление логики педагогического проектирования как преобразование «уклада жизни» участников педагогического процесса.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семestr (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттестации		
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная					
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР				
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	ОФО	М01.ДВ.Б	4	3	17	4	12	0	1	0	91	3		

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Определения адаптации как процесса	РД1	2	0	0	10	Тестирование
2	Адаптация организма к природным и климатическим условиям	РД2	2	0	0	10	Тестирование
3	Физиологические механизмы приспособления к среде	РД3	0	2	0	11	Решение ситуационных задач
4	Адаптация к действию экстремальных факторов	РД1	0	2	0	12	Решение ситуационных задач
5	Адаптация к психогенным факторам	РД1	0	2	0	12	Тестирование
6	Адаптация к гипокенезии	РД2	0	2	0	12	Решение ситуационных задач
7	Адаптация к старению	РД3	0	2	0	12	Тестирование Решение ситуационных задач
8	Категория дезадаптации. Управление адаптацией	РД1	0	2	0	12	Решение ситуационных задач
Итого по таблице			4	12	0	91	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Определения адаптации как процесса.

Содержание темы: Определения адаптации как процесса, явления, предела, понятия, системы реакций, синонима индивидуального здоровья. Эволюция и формы адаптаций. Биологическое значение адаптации. Адаптогенные факторы. Классическая и современная модель общего адаптационного синдрома. Фазы развития процесса адаптации. Критерии адаптации. Стресс как реакция адаптации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: проблемная лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме, подготовка конспекта.

Тема 2 Адаптация организма к природным и климатическим условиям.

Содержание темы: Природная радиация, магнитные поля и их воздействие на организм. Магнитное поле Земли. Влияние Луны на физиологические параметры живых организмов. Метеорологические факторы и их влияние на организм. Атмосферное давление, движение воздуха. Взаимосвязь скорости движения воздуха с температурой окружающего воздуха. Влажность воздуха. Метеопатологии..

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: проблемная лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме, подготовка конспекта.

Тема 3 Физиологические механизмы приспособления к среде.

Содержание темы: Физиологические механизмы приспособления к среде. Адаптивные типы. Экологический портрет человека. Природные и социальные факторы, влияющие на человека. Зависимость адаптационных процессов от длительности проживания в измененных условиях среды. Процессы роста, физического развития и старения в различных экологических условиях. Биоритмы, и их характеристика. Классификация биоритмов. Синхронизация работы различных систем.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: решение ситуационных задач.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме, подготовка конспекта, решение комплексных ситуативных задач.

Тема 4 Адаптация к действию экстремальных факторов.

Содержание темы: Экстремальные факторы. Классификация: природные, временные, социальные. Гигиенические критерии оценки условий труда основные понятия. Принципы классификаций условий труда (оптимальные, допустимые, вредные). Адаптация к различным факторам производственной среды: вибрации, шуму, различным излучениям, влияние уровня освещенности и др. Особенности адаптации в условиях чрезвычайной ситуации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: тестирование, решение ситуационных задач.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме, подготовка конспекта.

Тема 5 Адаптация к психогенным факторам.

Содержание темы: Адаптация к психогенным факторам. Адаптация к гипокинезии, психологическим нагрузкам. Иерархические структуры в животном мире. Иерархия, построение социальных связей в человеческом обществе. Особенности работы в малом коллективе, замкнутом пространстве. Подбор психотипов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: деловая игра.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме, подготовка конспекта.

Тема 6 Адаптация к гипокинезии.

Содержание темы: Адаптация к различным видам трудовой деятельности. Понятие усталость и утомление; монотония. Методы диагностики. Определение стрессоустойчивости; монотонии. Гипокинезия. Общая оценка тяжести и напряженности труда. Адаптация к обучению. Этапы адаптации обучающего. факторы влияющие в первый год обучения.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие: опрос.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме, подготовка конспекта.

Тема 7 Адаптация к старению.

Содержание темы: Понятие о психическом старении. Психический упадок. Счастливая старость. Отношение человека к старости. Роль личности в формировании психосоциального статуса человека в старости. Индивидуальные типы старения. Отношение к смерти. Понятие об эвтаназии. Понятие об аномальных реакциях. Кризисные состояния в геронтопсихиатрии. Высшие психические функции (ощущения и восприятие, мышление, речь, память, интеллект, воля и влечения, эмоции, сознание) и их расстройства

в старости. Психические заболевания в пожилом и старческом возрасте. Профессиональное старение. Принципы реабилитации в предпенсионном возрасте. Мотивации продолжения трудовой деятельности. Использование остаточной трудоспособности пенсионеров по возрасту. Адаптация к пенсионному периоду жизни. Социальная защита пожилых и старых людей. Преодоление критических ситуаций .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: тестирование, решение ситуационных задач.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме. Подготовка конспекта.

Тема 8 Категория дезадаптации. Управление адаптацией.

Содержание темы: Этапы адаптационного процесса. Дезадаптация как часть адаптационного процесса. Дезадаптация как аналог нездоровья. Невроз как дезадаптация. Понятие здоровья, его составляющие. Управление адаптацией. Адаптогены, их виды и применение на практике. Процессы адаптации в онтогенезе. Особенности адаптации в детском и зрелом возрасте.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: решение ситуационных задач.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Изучение материалов учебных пособий, монографий, дополнительных материалов к теме. Подготовка конспекта.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на переаттестацию соответствующих дисциплин (модулей), освоенных в процессе обучения, который в том числе освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

Программой дисциплины предусмотрено проведение лекционных и практических занятий с применением активных методов обучения: учебные дискуссии, , индивидуальные (написание конспекта, решение ситуационных задач) и групповые задания (работа с проблемными вопросами).

На использование активных методов обучения отводится 50 % занятий.

Используются информационные технологии (подготовка электронных презентаций, использование интернет-ресурсов).

В ходе изучения данного курса предполагается использование электронных презентаций.

Для студентов в качестве самостоятельной работы предполагается подготовка кратких сообщений с презентацией в формате Microsoft PowerPoint, работа с проблемными вопросами. В качестве задания для промежуточной аттестации предлагается тестирование, решение ситуационных задач.

Основной вид занятий для студентов очной формы обучения – лекционные и практические занятия с применением информационно-коммуникационных технологий. Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий,

самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, самостоятельную работу с отдельными темами, посещение консультаций.

На лекционных занятиях ведется контроль посещаемости с помощью электронной системы считывания студенческих бейджей, принятой в университете. На практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме защиты презентаций, устных выступлений, групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемых тем, осуществляется проверка выполнения домашнего заданий.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВВГУ.

Промежуточной формой контроля является зачет.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Она тесно связана с аудиторной работой. Студенты работают дома по заданиям преподавателя, которые базируются на материале, изученном на лекционном и практическом занятии.

На каждом занятии студенты получают домашнее задание, напрямую или опосредованно связанное с изученной теоретической темой.

В качестве самостоятельной работы предполагается подготовка конспектов, поиск и анализ информации в сети Интернет и печатных СМИ, групповая работа над проблемными вопросами.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Сейфулина, Г. В. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Г. В. Сейфулина. — Ставрополь : СГПИ, 2024. — 145 с. — ISBN 978-5-907642-72-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/483962> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Шульговский, В. В., Нейрофизиология : учебник / В. В. Шульговский. — Москва : КноРус, 2024. — 272 с. — ISBN 978-5-406-13461-0. — URL: <https://book.ru/book/955162> (дата обращения: 09.09.2025). — Текст : электронный.

7.2 Дополнительная литература

1. Борисова, А. А., Подбор и адаптация персонала : учебник / А. А. Борисова, Т. Г. Озерникова, В. А. Виниченко. — Москва : КноРус, 2024. — 404 с. — ISBN 978-5-406-13465-8. — URL: <https://book.ru/book/955165> (дата обращения: 26.10.2025). — Текст : электронный.

2. Бутуева З. А. СОЦИАЛЬНАЯ ГЕРОНТОЛОГИЯ. Учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] : Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова (г. Улан-Удэ). , 2021 - 174 - Режим доступа: <https://urait.ru/book/socialnaya-gerontologiya-477189>

3. Лабораторный практикум по физиологии человека : учебное пособие / составители Р. С. Мусалимова, Л. М. Сафиуллина. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2024. — 130 с. — ISBN 978-5-907730-53-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/407540> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Лисова, Е. Н. Социально-психологическая помощь лицам, пережившим экстремальные ситуации : учебно-методическое пособие / Е. Н. Лисова. — Воронеж : ВГУ, 2019. — 80 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/405773> (дата обращения: 17.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Литвиненко, Н. В. Школьная адаптация: теория и практика : учебное пособие / Н. В. Литвиненко. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 266 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/192022> (дата обращения: 27.10.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Попова, А. Ф., Физкультурно-оздоровительная адаптация : монография / А. Ф. Попова, И. Ф. Харина. — Москва : Русайнс, 2022. — 137 с. — ISBN 978-5-4365-9744-7. — URL: <https://book.ru/book/944815> (дата обращения: 26.10.2025). — Текст : электронный.

7. Успенская, Ю. А. Нормальная физиология человека : учебное пособие / Ю.А. Успенская. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 414 с. : ил. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-018416-6. — Текст : электронный. — URL: <https://znanium.com/catalog/product/2001722> (Дата обращения - 22.10.2025)

8. Федорова, Е. Ю., Физиология человека : учебник / Е. Ю. Федорова, А. М. Котов-Смоленский. — Москва : КноРус, 2025. — 216 с. — ISBN 978-5-406-13837-3. — URL: <https://book.ru/book/955771> (дата обращения: 26.10.2025). — Текст : электронный.

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>

5. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>
6. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
7. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Монитор облачный 23" LG23CAV42K/мышь Genius Optical Wheel проводная/клавиатура Genius KB110 проводная
- Мультимедийный комплект №1 в составе:проектор Casio XJ-V2, экран
- Облачный монитор LG Electronics черный +клавиатура+мышь

Программное обеспечение:

- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННЫХ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Направление и направленность (профиль)
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная
физическая культура). Физическая реабилитация

Год набора на ОПОП
2025

Форма обучения
очная

Владивосток 2025

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенци и	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (М-ФЗ)		

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критерии оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС		
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения					
РД1	Умение : умеет определять границы и возможности применения основных положений учения в современном процессе реабилитации в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями	1.1. Определения адаптации как процесса	Тест	Кейс-задача	
		1.4. Адаптация к действию экстремальных факторов	Тест	Кейс-задача	
		1.5. Адаптация к психологенным факторам	Тест	Кейс-задача	
		1.8. Категория дезадаптации. Управление адаптацией	Тест	Кейс-задача	
РД2	Навык : применяет различные методы реабилитации в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями для достижения показателей завершенного реабилитационного случая	1.2. Адаптация организма к природным и климатическим условиям	Тест	Тест	
		1.6. Адаптация к гипоксии	Тест	Тест	

РДЗ	Навык : осуществляет поиск и интерпретирует профессиональные проблемные ситуации, разрабатывает и содержательно аргументирует индивидуального маршрута реабилитации	1.3. Физиологические механизмы приспособления к среде 1.7. Адаптация к старению	Тест	Кейс-задача
			Тест	Кейс-задача

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство		
	Ситуационные задачи	Тестирование	Итого
Лекции	0	0	
Практические занятия	0	15	15
Самостоятельная работа	0	0	
Промежуточная аттестация	70	15	85
Итого	70	30	100

Текущая аттестация по дисциплине «Физиологические способы повышения адаптационных возможностей организма человека» включает в себя теоретические, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и навыков (см. раздел 5).

Усвоенные знания, умения и навыки проверяются в ходе выполнения практических заданий.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
от 91 до 100	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные

		ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 0 до 60	«не зачтено»	Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умеет применять их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примеры тестовых заданий

1. Геронтология – это

- А) наука о старении
- Б) наука о здоровой женщине
- В) наука о профилактике и лечении болезней старческого возраста
- Г) наука о смерти

2. Ведущей потребностью человека в старости является

- А) общение, передача накопленного опыта
- Б) отдых
- В) работа
- Г) лечение

3. Пожилые люди относятся к возрастной группе

- А) 60-74 лет
- Б) 65-85 лет

- Б) 45-59 лет
- Г) 75-89 лет

4. К долгожителям относятся люди в возрасте

- А) старше 90 лет
- Б) 75-90 лет
- В) старше 80 лет
- Г) старше 100 лет

5. Затруднение жевательного процесса у лиц старческого возраста обусловлено

- А) потерей зубов
- Б) атрофией языка
- В) гипертрофией жевательных мышц
- Г) атрофией мышц дна полости рта

6. К возрастным изменениям дыхательной системы у лиц в старческом периоде относится

- А) снижение жизненной ёмкости легких
- Б) увеличение жизненной ёмкости легких
- В) увеличение количества альвеол
- Г) увеличение дыхательного объема

7. К изменениям центральной нервной системы в пожилом возрасте относится

- А) снижение памяти
- Б) улучшение памяти
- В) улучшение сна
- Г) увеличение способности к обучению

8. Биологический процесс постепенной деградации частей и систем организма человека

- А) старение
- Б) старость
- В) умирание
- Г) витаукт

9. Степень морфологического и физиологического развития организма – это

- А) биологический возраст
- Б) календарный возраст
- В) паспортный возраст
- Г) хронологический возраст

10. Возрастные изменения кожи характеризуются

- А) снижением эластичности
- Б) увеличением тургора
- В) повышением влажности
- Г) появлением пигментации

11. Старение человека – биологический процесс, приводящий к

- А) снижению функций организма
- Б) усилинию функций организма
- В) атрофии органов
- Г) усилинию трудоспособности

12. Для профилактики травматизма пожилому человеку рекомендуется

- А) носить обувь на низком каблуке
- Б) носить обувь с высоким голенищем
- В) носить обувь на высоком каблуке
- Г) носить обувь без каблука

13. Болевая, тактильная и температурная чувствительность у лиц пожилого и старческого возраста

- А) снижается
- Б) повышается
- В) не изменяется
- Г) изменяется в зависимости от экологии

14. Острота слуха, острота зрения у лиц пожилого и старческого возраста

- А) снижается
- Б) не изменяется
- В) повышается
- Г) незначительно повышается

15. При старении изменения системы мочевыделения характеризуются

- А) снижением почечного кровотока
- Б) увеличением вместимости мочевого пузыря
- В) повышением тонуса мочеточников
- Г) более редким мочеиспусканием

16. Основным признаком возрастных изменений костей является

- А) остеопороз
- Б) укорочение
- В) размягчение
- Г) обызвествление

17. К факторам риска развития ишемической болезни сердца у пожилых людей относятся

- А) сахарный диабет, ожирение
- Б) гипохолестеринемия, гепатоз
- В) пониженная масса тела, гипотония
- Г) высокий уровень билирубина и ферментов в крови

18. У пожилых людей происходит атрофия мышечных волокон, которая ведет к атонии кишечника и формированию

- А) запоров
- Б) гнилостных процессов в кишечнике
- В) процессов нарушения всасывания
- Г) поносов

19. К психологической проблеме пожилого человека относится

- А) уменьшение социальных контактов
- Б) увеличение медицинского обслуживания
- В) избыток информации
- Г) потребность в изменении социального статуса

20. Адекватной физической активностью для пожилого человека является нагрузка, подобранная с учетом

- А) перенесенных заболеваний
- Б) пола
- В) массы тела
- Г) возраста

21. Максимальная частота сердечных сокращений для женщины в возрасте 75 лет при физической активности должна составлять не более

- А) 145 ударов в минуту
- Б) 125 ударов в минуту
- В) 175 ударов в минуту
- Г) 110 ударов в минуту

22.Физическая активность вызывает у пожилых:

- А) Омолаживающий эффект
- Б) Уменьшение ЖЕЛ
- В) Тугоподвижность суставов
- Г) Ухудшение самочувствия

23.Наличие двух и более заболеваний у пациента – это:

- А) Полиморбидность
- Б) Полипрагмазия
- В) Полиэтиологичность
- Г) Атипичность

24.Одновременное назначение нескольких лекарственных препаратов-это:

- А) Полипрагмазия
- Б) Полиморбидность
- В) Полиэтиологичность
- Г) Полиморфность

25.При длительном постельном режиме нужно проводить:

- А) Профилактику пролежней и застойных пневмоний
- Б) Антибактериальную терапию
- В) Усиленное питание
- Г) Интенсивную ЛФК

26.При лечении болезней надо учитывать:

- А) Динамику АД
- Б) Возрастной баланс
- В) Возможность изменения микрофлоры кишечника
- Г) Всё выше перечисленное

27.Увеличить продолжительность жизни могут:

- А) Отказ от вредных привычек
- Б) Своевременное лечение заболеваний
- В) Благоприятные экологические, экономические и социальные условия
- Г) Всё выше перечисленное

Физиологические вопросы адаптации, дезадаптация

28. С помощью этого процесса регулируется поведение человека:

- А) адаптация

Б) рождение

В) зачатие

29. Один из видов адаптации:

А) врожденная

Б) биологическая

В) глобальная

30. Один из видов адаптации:

А) региональная

Б) актуальная

В) этническая

31. Один из видов адаптации:

А) психологическая

Б) физиологическая

В) локальная

32. Один из видов адаптации:

А) региональная

Б) психоэмоциональная

В) социальная

33. В широком смысле под адаптацией понимается приспособление к изменяющимся обстоятельствам, так ли это:

А) нет

Б) да

В) отчасти

34. В таком смысле адаптация — это способности организма существовать в предлагаемой окружающей среде:

А) социальном

Б) психологическом

В) биологическом

35. С точки зрения ... адаптация — это процесс приспособления индивида к условиям общества, в котором он существует:

А) психологии

Б) биологии

В) этнической составляющей

36. При.....адаптации человек ведет активную жизнь, осуществляет различные виды деятельности и эффективно взаимодействует с окружающими:

А) последовательной

Б) постепенной

В) успешной

37. Приспособление в psychology рассматривается как умение, которое формируется под влиянием природных способностей и внешних факторов, так ли это:

А) нет

Б) да

В) отчасти

38. Свойство личности, выражющееся в способности меняться, подстраиваться под предлагаемые обстоятельства:

А) адаптивность

Б) обструкция

В) отменность

39. Чем быстрее человек перестраивается и начинает эффективно осуществлять деятельность в предлагаемых обстоятельствах, тем выше уровень его:

А) обструктивности

Б) адаптивности

В) отменности

40. Чем быстрее человек усваивает правила поведения в той среде обитания, в которую он попал, тем выше его шансы на успешную социализацию, так ли это:

А) нет

Б) да

В) отчасти

41. Адаптивность проявляется в ... сферах:

А) 5

Б) 4

В) 3

42. Одна из сфер адаптивности:

А) биологическая

Б) генная

В) социальная

43. Одна из сфер адаптивности:

А) врожденная

Б) социально-психологическая

В) приобретенная

44. Одна из сфер адаптивности:

А) профессиональная или познавательная +

Б) теоретическая

В) практическая

45. Одна из сфер адаптивности:

А) биологическая

Б) экологическая

В) общественная

46. Обширное явление, которое касается внутренних психических процессов, социальной активности, познавательной и профессиональной деятельности личности:

А) биологическая адаптация

Б) тактическая адаптация

В) психологическая адаптация

47. Проявление физиологических реакций организма, напрямую связанных с происходящими в психике процессами во время приспособления к новым условиям:

А) психоэмоциональная адаптация

Б) психофизиологическая адаптация

В) психологическая адаптация

48. Причинами расстройства адаптации становятся эмоциональные и ... факторы:

А) внешние

Б) внутренние

В) стрессовые

49. Процесс адаптации сопровождает человека всю его жизнь с самого рождения, так ли это:

А) нет

Б) да

В) отчасти

50. Именно через них осуществляется процесс социализации:

А) Социальные институты

Б) Социальные методы

В) Социальные структуры

51. Адаптационный потенциал личности складывается из следующих(щей) характеристики(и):

- А) нервно-психическая устойчивость
- Б) восприимчивость стресса
- В) оба варианта верны
- Г) нет верного ответа

52. Адаптационный потенциал личности складывается из следующих(щей) характеристики(и):

- А) самоконтроль
- Б) самооценка
- В) оба варианта верны
- Г) нет верного ответа

53. Адаптационный потенциал личности складывается из следующих(щей) характеристики(и):

- А) уровень конфликтности
- Б) наличие поддержки
- В) оба варианта верны
- Г) нет верного ответа

Краткие методические указания

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. Тестовые задания содержат вопросы, на которые студент должен дать один или несколько вариантов правильного ответа из предложенного списка ответов. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве правильного ответа выбрать и записать один или несколько буквенных индексов обозначающих ответ. Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено.

Выберите один или несколько правильных ответов

Шкала оценки

Время выполнения работы: 45-50 минут

Оценка	Баллы	Описание
5	20-30	92-100% правильных ответов
4	10-19	81-91% правильных ответов
3	1-9	65-80% правильных ответов
2	0	менее 64% правильных ответов

5.2 Задания для решения кейс-задачи

Ситуационная задача №1

Процесс старения проявляется изменениями обмена веществ, структуры и функций различных органов и систем организма. Укажите, какие из нижеперечисленных изменений деятельности функциональных систем наблюдаются при старении.

Вопрос 1: Укажите изменения деятельности функциональных систем наблюдаются при старении.

Вопрос 2: Объясните механизм.

Краткие методические указания

Выполнение задачи осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты решения задач оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю

Шкала оценки

Критерии оценки ситуационных задач

Критерии	Баллы
Выставляется обучающемуся, если: • при решении задачи студент даёт оценку предложенной ситуации; • демонстрирует глубокие знания теоретического материала и умение их применять; • последовательно, правильно выполняет все задания; • умеет обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы	61-70
Выставляется обучающемуся, если: • обучающийся даёт оценку предложенной ситуации; • демонстрирует свои знания теоретического материала и умение их применять; • последовательно выполняет все задания, однако допускает единичные ошибки; • обоснованно излагает свои мысли, делает необходимые выводы	51-60
Выставляется обучающемуся, если: • обучающийся испытывает затруднения с оценкой предложенной ситуации; • ответ имеет неполное теоретическое обоснование, требующих наводящие вопросы; • обучающийся затрудняется в формулировке выводов	41-59
обучающимся даётся неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретические обоснования ответа	0-40

5.3 Задания для решения кейс-задачи

Ситуационная задача №2

В пожилом возрасте происходят изменения функционирования различных органов и систем, вызванные высоким уровнем двигательной активности стареющего человека, препятствуют процессам преждевременного старения организма.

Вопрос 1: Какие именно изменения?

Вопрос 2: Опишите механизм.

Краткие методические указания

Выполнение задачи осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты решения задач оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю

Шкала оценки

Критерии оценки ситуационных задач

Критерии	Баллы
Выставляется обучающемуся, если: • при решении задачи студент даёт оценку предложенной ситуации; • демонстрирует глубокие знания теоретического материала и умение их применять; • последовательно, правильно выполняет все задания; • умеет обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы	61-70
Выставляется обучающемуся, если: • обучающийся даёт оценку предложенной ситуации; • демонстрирует свои знания теоретического материала и умение их применять; • последовательно выполняет все задания, однако допускает единичные ошибки; • обоснованно излагает свои мысли, делает необходимые выводы	51-60
Выставляется обучающемуся, если: • обучающийся испытывает затруднения с оценкой предложенной ситуации; • ответ имеет неполное теоретическое обоснование, требующих наводящие вопросы; • обучающийся затрудняется в формулировке выводов	41-59
обучающимся даётся неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствует теоретические обоснования ответа	0-40

5.4 Задания для решения кейс-задачи

Ситуационная задача №3

2. Процесс социальной адаптации пожилого человека предполагает пассивные действия социума по оказанию ему помощи в адаптации к среде. Социальная среда, с точки зрения Л.С. Выготского, может явиться фактором, замедляющим или, напротив, ускоряющим процесс старения. Анализ существующего опыта, к сожалению, в большей степени свидетельствует о последнем. Общество старается помочь пожилым «барьером помощи», оказываемой через социальные институты, снимая с себя ответственность за отторжение людей преклонного возраста и за отсутствие чувства сострадания к ним.

Однако и здесь пожилой человек сталкивается с рядом конфликтных ситуаций и трудностей, часто оказывается под тяжелым прессом хороших эмоций, пренебрежительного и даже жестокого отношения.

Вопрос 1: Исправьте или допишите допущенные ошибки;

Вопрос 2: Какая теория соответствует Выготскому?

Краткие методические указания

Выполнение задачи осуществляется на практическом занятии. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения контроля, доводит до обучающихся: тему, количество заданий и время выполнения заданий. Результаты решения задач оформляются студентами самостоятельно и сдаются на проверку преподавателю

Шкала оценки

Критерии оценки ситуационных задач

Критерии	Баллы
Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none">• при решении задачи студент даёт оценку предложенной ситуации;• демонстрирует глубокие знания теоретического материала и умение их применять;• последовательно, правильно выполняет все задания;• умеет обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы	61-70
Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none">• обучающийся даёт оценку предложенной ситуации;• демонстрирует свои знания теоретического материала и умение их применять;• последовательно выполняет все задания, однако допускает единичные ошибки;• обоснованно излагает свои мысли, делает необходимые выводы	51-60
Выставляется обучающемуся, если: <ul style="list-style-type: none">• обучающийся испытывает затруднения с оценкой предложенной ситуации;• ответ имеет неполное теоретическое обоснование, требующих наводящие вопросы;• обучающийся затрудняется в формулировке выводов	41-59
обучающимся даётся неправильная оценка предложенной ситуации; отсутствуют теоретические обоснования ответа	0-40

5.1 Контрольный тест

Ответы

1. 1
2. 2
3. 2, 4
4. 1, 2, 4, 5
5. 2
6. 878 н
7. 1, 4
8. 2, 3, 4
9. 2, 4
10. 1, 2, 3, 5

5.2 Задания для решения кейс-задачи

Давайте разберем каждый из пунктов задачи.

1. Какое из перечисленных заключений верно:

1. прогерия
2. симптом Вернера
3. период старения
4. ишемическая болезнь сердца
5. бессимптомная эссенциальная гипертензия

Правильный ответ: 3. период старения. У пациента наблюдаются типичные признаки старения, такие как уменьшение роста, потеря волос, ухудшение слуха и зрения, изменения кожи и артериальная гипертензия.

2. К признакам старения относятся все, кроме:

1. замедляются реакции
2. развиваются катаракта и дальнозоркость
3. снижается способность сердца и легких работать на пределе возможностей
4. снижается обмен веществ, нарушается терморегуляция
5. сохраняется фертильная функция

Правильный ответ: 5. сохраняется фертильная функция. С возрастом фертильная функция у мужчин и женщин снижается.

3. В каком учреждении, оказывающим гериатрическую помощь в Российской Федерации, будут оказывать помощь пациенту на данный момент:

1. в поликлиническом отделении поликлиники
2. на койках профильных медицинских организаций
3. в отделении гериатрического профиля
4. в санатории
5. в пансионате

Правильный ответ: 3. в отделении гериатрического профиля. Это учреждение специально предназначено для оказания помощи пожилым пациентам.

4. К какой возрастной категории относится пациент:

1. молодой возраст
2. средний возраст
3. пожилой возраст
4. старческий возраст
5. долгожители

Правильный ответ: 3. пожилой возраст. Пациенту 65 лет, что соответствует категории пожилого возраста.

Таким образом, правильные ответы: 1.3, 2.5, 3.3, 4.3.

5.3. Задания для решения кейс задачи

Давайте разберем ситуацию по пунктам:

1. О каком заболевании можно подумать:

- Учитывая симптомы (повышение температуры, одышка, головные боли, слабость, кашель после поперхивания) и рентгенограмму (инфилтрация в нижней доле правого легкого), наиболее вероятным диагнозом является **пневмония аспирационная** (вариант 2). Это связано с тем, что пациент поперхнулся пищей, что могло привести к аспирации и развитию пневмонии.

2. Наличие двух и более заболеваний у пациента – это:

- Правильный ответ: **полиморбидность** (вариант 2). Это термин, который описывает наличие нескольких заболеваний у одного пациента.

3. С возрастом дренажная функция бронхов снижается в результате всего перечисленного, кроме:

- Правильный ответ: **гипертрофии бронхиального эпителия** (вариант 4). Гипертрофия может привести к улучшению дренажной функции, в то время как остальные факторы способствуют ее снижению.

4. Разволокняющее и рассасывающее действие оказывает:

- Правильный ответ: **ультразвук** (вариант 2). Ультразвук используется для рассасывания и улучшения дренажа в легких.

5. Электропроводность тканей – это:

- Правильный ответ: **способность тканей проводить электрический ток** (вариант 5). Это определение наиболее точно описывает электропроводность.

Таким образом, ответы на вопросы:

1. 2 (пневмония аспирационная)
2. 2 (полиморбидность)
3. 4 (гипертрофии бронхиального эпителия)
4. 2 (ультразвук)
5. 5 (способность тканей проводить электрический ток)