

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор по образовательной  
деятельности

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

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1161303	Медицинская и социальная помощь пожилым людям

Екатеринбург

<b>Перечень сведений о рабочей программе модуля</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> 1. Психология активного долголетия	<b>Код ОП</b> 1. 37.04.01/33.03
<b>Направление подготовки</b> 1. Психология	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 1. 37.04.01

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дорогина Ольга Ивановна	кандидат психологических наук, Доцент	Доцент	Кафедра клинической психологии и психофизиологии
2	Пермякова Маргарита Евгеньевна	кандидат психологических наук, доцент	Доцент	общей и социальной психологии
3	Харитоновна Марина Павловна	доктор медицинских наук	Заведующий кафедрой	Клиническая психология

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

Р.Х. Токарева

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Медицинская и социальная помощь пожилым людям

## 1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль «Медицинская и социальная помощь пожилым людям» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений по выбору и включает следующие дисциплины «Основы антивозрастной медицины», «Социальная активность в позднем возрасте», «Здоровый образ жизни и когнитивный резерв», «Основы нутрициологии». Старение – генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся как физиологическими так и психологическими изменениями, которые обуславливаются также и факторами окружающей среды, успешностью социальной коммуникации, образом жизни. Поэтому проблемы активного долголетия являются комплексными медико-социально-психологическими проблемами. Эффективность их решения зависит от совместной работы специалистов в этих областях, что подразумевает необходимость знания психологами основ медицинского и социального подходов к активной профилактике, улучшению качества жизни и обеспечению деятельного долголетия людей пожилого возраста. Исследования показывают, что активная профилактика включает в себя поддержание правильного статуса питания, наличие достаточного количества двигательной, умственной и социальной активности пожилых людей. Эти и другие аспекты обеспечения деятельного долголетия рассматриваются дисциплинами модуля

## 1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Основы антивозрастной медицины	3
2	Основы нутрициологии	3
3	Социальная активность в позднем возрасте	3
4	Здоровый образ жизни и когнитивный резерв	3
ИТОГО по модулю:		12

## 1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

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

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Здоровый образ жизни и когнитивный резерв	ПК-5 - Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	<p>З-1 - Перечислять основные задачи и методы психологической профилактики и психологического просвещения</p> <p>У-1 - Оценивать потребности целевой аудитории и разрабатывать планы и программы профилактической и просветительской работы</p> <p>П-1 - Демонстрировать приемы стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам</p> <p>Д-1 - Демонстрировать ораторские навыки и ассертивность</p>
	ПК-10 - Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (клиентам)	<p>З-1 - Знать типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов</p> <p>У-1 - Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения</p> <p>П-1 - Разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами</p> <p>Д-1 - Проявлять навыки самостоятельности и творческое мышление</p>
Основы антивозрастной медицины	ПК-5 - Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и	<p>З-1 - Перечислять основные задачи и методы психологической профилактики и психологического просвещения</p> <p>У-1 - Оценивать потребности целевой аудитории и разрабатывать планы и программы профилактической и просветительской работы</p>

	индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	
	ПК-10 - Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (клиентам)	З-1 - Знать типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов  П-1 - Разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами
Основы нутрициологии	ПК-5 - Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	З-1 - Перечислять основные задачи и методы психологической профилактики и психологического просвещения  У-1 - Оценивать потребности целевой аудитории и разрабатывать планы и программы профилактической и просветительской работы
	ПК-10 - Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (клиентам)	З-1 - Знать типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов  П-1 - Разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами
Социальная активность в позднем возрасте	ПК-5 - Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической	З-1 - Перечислять основные задачи и методы психологической профилактики и психологического просвещения  У-1 - Оценивать потребности целевой аудитории и разрабатывать планы и программы профилактической и просветительской работы

	<p>культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</p>	
	<p>ПК-10 - Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь представителям социально уязвимых слоев населения (клиентам)</p>	<p>З-1 - Знать типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов</p> <p>У-1 - Разрабатывать индивидуальные и групповые программы оказания психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения</p> <p>П-1 - Разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами</p> <p>Д-1 - Проявлять навыки самостоятельности и творческое мышление</p>

### 1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очно-заочной формах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Основы антивозрастной медицины**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дорогина Ольга Ивановна	кандидат психологических наук, доцент	доцент	Клиническая психология и психофизиология
2	Харитоновна Марина Павловна	доктор медицинских наук	Заведующий кафедрой	Клиническая психология

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Школа академического и проектного развития**

Протокол № 33.11-08/37 от 19.10.2022 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Харитоновна Марина Павловна, Заведующий кафедрой, Клиническая психология

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

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

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

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

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
Р1	Эволюция и революция в методах продления жизни	1.1. Генетические причины дисбаланса; 1.2. Негенетические причины дисбаланса; 1.3. Биомаркеры старения; 1.4. Концепция 4П-медицины.
Р2	Социальные и психологические аспекты старения	2.1. Общие понятия о социальных и психологических проблемах представителей пожилого и старческого возраста; 2.2. Психологические и социальные стереотипы, эйджизм; 2.3. Социальные теории старения; 2.4. Проблемы взаимоотношений пожилых пациентов с врачами разного возраста.
Р3	Правовые основы медицинской и социальной помощи пожилым	3.1. Основные нормативные документы; 3.2. Основные организации гериатрической помощи в России; 3.3. Профессиональный стандарт врача-гериатра.
Р4	Антивозрастная медицина	4.1. Определение антивозрастной медицины; 4.2. Характеристики антивозрастной медицины и преимущества; 4.3. Методики антивозрастной медицины;



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

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы антивозрастной медицины

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Ермолаева, М. В.; Практическая психология и профилактика старения; Когито-Центр, Москва; 2019; <http://www.iprbookshop.ru/88090.html> (Электронное издание)
2. Хисматуллина, З. Н.; Основы геронтологии : учебное пособие.; Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань; 2017; <http://www.iprbookshop.ru/100678.html> (Электронное издание)

#### Печатные издания

1. , Краснова, О. В., Лидерс, А. Г.; Психология старости и старения : хрестоматия для студентов психол. фак. вузов.; Академия, Москва; 2003 (3 экз.)
2. Анисимов, В. Н.; Молекулярные и физиологические механизмы старения; Наука, Санкт-Петербург; 2003 (2 экз.)
3. Хойфт, Г.; Геронтопсихосоматика и возрастная психотерапия : учеб. пособие.; Академия, Москва; 2003 (1 экз.)
4. , Елисеев, Ю. Ю.; Возрастные болезни : полный справочник.; Эксмо, Москва; 2006 (1 экз.)

### Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

Базы данных:

1. Зональная научная библиотека УрФУ - <http://lib.urfu.ru/>
2. Электронный научный архив УрФУ - <https://elar.urfu.ru/>
3. Портал образовательных ресурсов УрФУ - <http://study.urfu.ru/>
4. Международная база цитирований Scopus Elsevier - <http://www.scopus.com/>
5. Научная электронная библиотека eLibrary - <http://elibrary.ru>
6. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://www.biblioclub.ru/>
7. ЭБС IPRbooks (Библиокомплектатор) - <http://www.bibliocomplectator.ru/available>
8. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
9. Российская государственная библиотека (Москва) РГБ - <http://www.rsl.ru/>
10. Российская национальная библиотека (Санкт-Петербург) - <http://www.nlr.ru/>

11. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского - [http://book.uraic.ru/el\\_library](http://book.uraic.ru/el_library)

Ресурсы открытого доступа:

1. Ильницкий А.Н., Прощаев К.И. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ АНТИВОЗРАСТНОЙ МЕДИЦИНЫ // ГЕРОНТОЛОГИЯ. – 2014. – № 2;

URL: [gerontology.esrae.ru/ru/6-68](http://gerontology.esrae.ru/ru/6-68)

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

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

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

Поисковая система Gogle - <http://www.google.com/>

Поисковая система Яндекс - <http://www.yandex.ru/>

Поисковая система Рамблер - <http://www.rambler.ru>

Поисковая система Mail - <http://www.mail.ru>

Книжный архив - <https://klex.ru>

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

### **Основы антивозрастной медицины**

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

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

		Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	
3	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	<b>Не требуется</b>
5	Самостоятельная работа студентов	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Персональные компьютеры по количеству обучающихся Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Основы нутрициологии**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дорогина Ольга Ивановна	кандидат психологических наук, Доцент	Доцент	Кафедра клинической психологии и психофизиологии
2	Харитоновна Марина Павловна	доктор медицинских наук	Заведующий кафедрой	Клиническая психология

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Школа академического и проектного развития**

Протокол № 33.11-08/37 от 19.10.2022 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Харитоновна Марина Павловна, Заведующий кафедрой, Клиническая психология

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

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

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

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

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Введение в нутрициологию. Основные понятия.	1.1. Нутрициология – междисциплинарная область знания; 1.2. Определение нутрициологии; 1.3. Органы пищеварения; 1.4. Болезни органов пищеварения; 1.5. Регуляция работы органов пищеварения; 1.6. Возрастные изменения органов пищеварения.
P2	Типы антивозрастных диет	2.1. Ограничительная диета; 2.2. Среднеземноморская диета; 2.3. Радужная диета; 2.4. Кетогенная диета; 2.5. Периодическое голодание; 2.6. Голодание на калорийном питье; 2.7. Жидкое низко калорийное голодание; 2.8. Особенности голодания у женщин.
P3	Диета и образ жизни	3.1. Сахар и красота; 3.2. Режим сна и бодрствования.

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

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы нутрициологии

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Дмитриев, , А. В.; Спортивная нутрициология; Издательство «Спорт», Москва; 2020; <http://www.iprbookshop.ru/94130.html> (Электронное издание)
2. Васильев, А. В., Шаранова, Н. Э., Кулакова, С. Н.; Нутриметаболизм - новый этап развития биохимии питания. Роль нутрелипидных исследований. ; 2014; [http://vp.geotar.ru/ru/jarticles\\_diet/242.html?SSr=39013351d9147f58b4dc27c\\_\\_7f583d4d](http://vp.geotar.ru/ru/jarticles_diet/242.html?SSr=39013351d9147f58b4dc27c__7f583d4d) (Электронное издание)
3. Барышева, , Е. С.; Физиология питания : учебное пособие для спо.; Профобразование, Саратов; 2020; <http://www.iprbookshop.ru/92192.html> (Электронное издание)

#### Печатные издания

1. Мотова, Е. В.; Еда для радости. Записки диетолога; АСТ, Москва; 2021 (1 экз.)

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

Базы данных:

1. Зональная научная библиотека УрФУ - <http://lib.urfu.ru/>
2. Электронный научный архив УрФУ - <https://elar.urfu.ru/>
3. Портал образовательных ресурсов УрФУ - <http://study.urfu.ru/>
4. Международная база цитирований Scopus Elsevier - <http://www.scopus.com/>
5. Научная электронная библиотека eLibrary - <http://elibrary.ru>
6. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://www.biblioclub.ru/>
7. ЭБС IPRbooks (Библиокомплектатор) - <http://www.bibliocomplectator.ru/available>
8. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
9. Российская государственная библиотека (Москва) РГБ - <http://www.rsl.ru/>
10. Российская национальная библиотека (Санкт-Петербург) - <http://www.nlr.ru/>
11. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского - [http://book.uraic.ru/el\\_library](http://book.uraic.ru/el_library)

#### Материалы для лиц с ОВЗ

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

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

Поисковая система Gogle - <http://www.google.com/>

Поисковая система Яндекс - <http://www.yandex.ru/>

Поисковая система Рамблер - <http://www.rambler.ru>

Поисковая система Mail - <http://www.mail.ru>

Книжный архив - <https://klex.ru>

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

### **Основы нутрициологии**

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

Таблица 3.1

<b>№ п/п</b>	<b>Виды занятий</b>	<b>Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Перечень лицензионного программного обеспечения</b>
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Рабочее место преподавателя  Доска аудиторная  Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc  Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Рабочее место преподавателя  Доска аудиторная  Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc  Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
3	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов  Рабочее место преподавателя	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc  Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM

		<p>Доска аудиторная</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Социальная активность в позднем возрасте**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дорогина Ольга Ивановна	кандидат психологических наук, Доцент	Доцент	Кафедра клинической психологии и психофизиологии
2	Хлыстова Елена Викторовна	кандидат психологических наук, Доцент	Доцент	Клинической психологии и психофизиологии

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Школа академического и проектного развития**

Протокол № 33.11-08/37 от 19.10.2022 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Дорогина Ольга Ивановна, Доцент, Кафедра клинической психологии и психофизиологии
- Хлыстова Елена Викторовна, Доцент, Клинической психологии и психофизиологии

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

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

*\*Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания; Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Введение. Основные понятия	<p>Сущность и определение феноменов «активность» и «социальная активность» в отечественной и зарубежной психологии. Категории «активность» и «деятельность».</p> <p>Подходы к изучению социальной активности людей позднего возраста в трудах отечественных и зарубежных психологов.</p> <p>Фундаментальные сферы социальной активности лиц пожилого возраста. Роль социальной активности в позднем возрасте.</p> <p>Пожилые люди как социальная группа, нуждающаяся в социальной защите и социальном обслуживании.</p>
P2	Оценка социальной активности в позднем онтогенезе	<p>Структурно-содержательные характеристики и факторы социальной активности в группе пожилого и старческого возраста (сферы профессиональной деятельности в прошлом, сферы интересов и увлечений, межличностных и семейных отношений, условия проживания, возраст и пола). Три фактора: социально-деятельностный, потенциально-ресурсный, личностный.</p> <p>Концептуальная модель исследования социальной активности людей позднего возраста. Показатели социальной активности.</p>

		Анализ исследований социальной активности людей позднего возраста.
<b>РЗ</b>	Социально-психологические технологии поддержания социальной активности	<p>Недостаточность теоретической и практической разработки технологий поддержания социальной активности и востребованность социально-психологических технологий в системе социальной защиты населения.</p> <p>Потенциальные возможности социально-психологической поддержки людей позднего возраста как средство их активизации.</p> <p>Опекающий характер деятельности специалистов, работающих с пожилыми людьми.</p> <p>Ориентация на активизацию жизненных сил пожилых людей: технологии, направленные на поддержание социальных навыков (социально-деятельностный фактор социальной активности), поддержание социальной адаптации (потенциально-ресурсный фактор социальной активности) и поддержание самоактуализации (личностный фактор социальной активности).</p>

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

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Социальная активность в позднем возрасте

#### Электронные ресурсы (издания)

1. Макиенко, М. А.; Проблемы и перспективы сохранения качества жизни пожилых людей в Российской Федерации. ; 2015; <http://sjs.tpu.ru/journal/article/viewPDFInterstitial/1270/856> (Электронное издание)
2. Прохорова, , Л. В.; Самореализация пожилых людей как преодоление социальной эксклюзии : монография.; Новосибирский государственный технический университет, Новосибирск; 2012; <http://www.iprbookshop.ru/45011.html> (Электронное издание)

#### Печатные издания

1. Писарев, А. В.; Демографическое старение в России: жизнедеятельность пожилого населения; ЦСП, Москва; 2005 (1 экз.)
2. Прохорова, Л. В.; Формирование стратегии самореализации пожилых людей (на примере народного факультета НГТУ). ; 2009 (0 экз.)
3. Судьин, С. А., Исакова, И. А.; Новая парадигма старения по-российски. ; 2018 (0 экз.)
4. Щанина, Е. В.; Факторы социальной активности старшего поколения. ; 2009 (0 экз.)
5. Захарчук, А. Г.; Энциклопедия долголетия; ДИЛЯ, Санкт-Петербург; 2005 (1 экз.)

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

Базы данных:

1. Зональная научная библиотека УрФУ - <http://lib.urfu.ru/>
2. Электронный научный архив УрФУ - <https://elar.urfu.ru/>
3. Портал образовательных ресурсов УрФУ - <http://study.urfu.ru/>
4. Международная база цитирований Scopus Elsevier - <http://www.scopus.com/>
5. Научная электронная библиотека eLibrary - <http://elibrary.ru>
6. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://www.biblioclub.ru/>
7. ЭБС IPRbooks (Библиокомплектатор) - <http://www.bibliocomplectator.ru/available>
8. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>
9. Российская государственная библиотека (Москва) РГБ - <http://www.rsl.ru/>
10. Российская национальная библиотека (Санкт-Петербург) - <http://www.nlr.ru/>
11. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского - [http://book.uraic.ru/el\\_library](http://book.uraic.ru/el_library)

Ресурсы свободного доступа:

1. Чекмарева М.А., Разикова Н.И. Активизация просоциальной активности людей пожилого возраста. [https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/78842/1/fti\\_2019\\_009.pdf?ysclid=lj6qivjatj513051722](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/78842/1/fti_2019_009.pdf?ysclid=lj6qivjatj513051722)

### **Материалы для лиц с ОВЗ**

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

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

- Поисковая система Gogle - <http://www.google.com/>
- Поисковая система Яндекс - <http://www.yandex.ru/>
- Поисковая система Рамблер - <http://www.rambler.ru>
- Поисковая система Mail - <http://www.mail.ru>
- Книжный архив - <https://klex.ru>

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

### **Социальная активность в позднем возрасте**

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

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p>
2	Практические занятия	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p>
3	Консультации	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	<b>Не требуется</b>
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	<b>Не требуется</b>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Здоровый образ жизни и когнитивный**  
**резерв**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Дорогина Ольга Ивановна	кандидат психологических наук, доцент	Доцент	"Клиническая психология и психофизиология"
2	Пермякова Маргарита Евгеньевна	кандидат психологических наук, доцент	Доцент	общей и социальной психологии
3	Харитоновна Марина Павловна	доктор медицинских наук, профессор	Заведующий кафедрой	"Клиническая психология и психофизиология"

**Рекомендовано учебно-методическим советом института Школа академического и проектного развития**

Протокол № 33.11-08/37 от 19.10.2022 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Дорогина Ольга Ивановна, Доцент, "Клиническая психология и психофизиология"
- Пермякова Маргарита Евгеньевна, Доцент, общей и социальной психологии

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

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

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

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

## 1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Когнитивный резерв как фактор активного долголетия	Понятие «глобального резерва» как способности мозга справляться с последствиями его повреждения в результате травм, хронических заболеваний или возрастных изменений. Модели «мозгового резерва» («пассивной» формы, которая зависит от структурных особенностей головного мозга) и «когнитивного резерва» («активного») механизм противостояния развитию патологического процесса в головном мозге) как структурная и функциональная составляющие «глобального резерва». Характеристика когнитивного резерва Y. Stern, как способности головного мозга оптимизировать или максимально увеличивать свою производительность за счет дифференцированного набора нейрональных связей и, соответственно, использованию альтернативных когнитивных стратегий. Когнитивный резерв и компенсация. Оценка уровня когнитивного резерва и факторы, способствующие его увеличению. Нейрокогнитивный подход к профилактике нарушений когнитивных функций в пожилом возрасте.
P2	Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия	Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска.

		<p>Исследования факторов, снижающих уровень здоровья и способствующих уменьшению продолжительности жизни человека: потребление алкоголя и табака; нерациональное питание; недостаточная физическая активность; несвоевременное выявление заболеваний; неадаптивное преодоление стрессов; социально-психологические факторы, приводящие к росту тревожных и депрессивных состояний, психосоматических заболеваний.</p> <p>Характеристика основных элементов здорового образа жизни с учетом демографических факторов и хронических заболеваний в пожилом возрасте: физическая активность; рациональное питание; личная гигиена; закаливание организма; отказ от вредных привычек; психоэмоциональная культура; оптимальный режим дня, режим труда и отдыха.</p>
--	--	--

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

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Здоровый образ жизни и когнитивный резерв

#### Электронные ресурсы (издания)

1. ; Есть ли жизнь без мозга?. наш мозг может больше, чем принято думать; 2012; <http://www.geo.ru/archive/geo-174> (Электронное издание)

#### Печатные издания

1. Камчатнов, П. Р.; Когнитивный резерв, когнитивные нарушения и возможность их медикаментозной коррекции. ; 2014 (0 экз.)

2. Осипов, О. С.; Целебная сила мышления. ; 2015 (0 экз.)

3. Дробат, Е. М.; Правильно питаться - долго жить; ВАЭМ, Минск; 1997 (1 экз.)

4. Хата, З. И.; Здоровье человека в современной экологической обстановке; ФАИР-ПРЕСС, Москва; 2001 (6 экз.)

5. Туманян, Г. С.; Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие.; Академия, Москва; 2006 (2 экз.)

6. , Росней, Ж. де, Серван-Шрейбер, Серван-Шрейбер Ж.-Л., Клозе, Ф. де, Симонне, Симонне Д., Василькова, Василькова Н.; Искусство долголетия; Текст, Москва; 2008 (1 экз.)

7. Мисюк, М. Н.; Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие для бакалавров.; Юрайт, Москва; 2013 (1 экз.)

8. Полозов, А. А.; Слагаемые максимальной продолжительности жизни: что нового?; Советский спорт, Москва; 2011 (1 экз.)

9. Селезнева, И. С., Миронов, М. А.; Гомеостаз и питание человека : учебное пособие для студентов



вуза, обучающихся по направлению подготовки 19.04.01 "Биотехнология".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2021 (10 экз.)

10. Грегор, О.; Жить не старея; Физкультура и спорт, Москва; 1992 (1 экз.)

11. Дойдж, Н., Виноградова, Е.; Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга; Эксмо, Москва; [2013] (1 экз.)

12. Фаликман, М. В., Коул, М.; "Культурная революция" в когнитивной науке: от нейронной пластичности до генетических механизмов приобретения культурного опыта. ; 2014 (0 экз.)

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

Базы данных:

1. Зональная научная библиотека УрФУ - <http://lib.urfu.ru/>

2. Электронный научный архив УрФУ - <https://elar.urfu.ru/>

3. Портал образовательных ресурсов УрФУ - <http://study.urfu.ru/>

4. Международная база цитирований Web of Science - <http://apps.webofknowledge.com/>

5. Международная база цитирований Scopus Elsevier - <http://www.scopus.com/>

6. Научная электронная библиотека eLibrary - <http://elibrary.ru>

7. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://www.biblioclub.ru/>

8. ЭБС IPRbooks (Библиокомплектатор) - <http://www.bibliocomplectator.ru/available>

9. ЭБС Лань - <https://e.lanbook.com/>

10. Российская государственная библиотека (Москва) РГБ - <http://www.rsl.ru/>

11. Российская национальная библиотека (Санкт-Петербург) - <http://www.nlr.ru/>

12. Свердловская областная универсальная научная библиотека им. В.Г. Белинского - [http://book.uraic.ru/el\\_library](http://book.uraic.ru/el_library)

Ресурсы свободного доступа:

1. Громова Д.О., Захаров В.В., Новикова М.С. Современные подходы к профилактике развития когнитивных нарушений. Концепция когнитивного резерва // Фармакология & Фармакотерапия/2020/1. с. 55-64.

DOI 00.0000/0000-000-2020-1-00-00 - <https://pmp-agency.ru/blog-pharmacology/tpost/kjb9vi90i1-sovremennie-podhodi-k-profilaktike-razvi?ysclid=lhzu4idqun906119090>

2. Коберская Н.Н., Табеева Г.Р. Современная концепция когнитивного резерва // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2019;11(1):96–102. file:///C:/Users/pme8/Downloads/sovremennaya-kontseptsiya-kognitivnogo-rezerva.pdf

3. Нуччи, Массимо; Мапелли, Даниэла; Мондини, Сара (2012-06-01). "Опросник индекса когнитивного резерва (CRIq): новый инструмент для измерения когнитивного резерва". Клинические и экспериментальные исследования старения. 24 (3): 218–26. doi:10.3275/7800. PMID 21691143. S2CID 7306499.

4. Стерн, Яков (2012). "Когнитивный резерв при старении и болезни Альцгеймера". The Lancet Neurology. 11 (11): 1006-1012. doi:10.1016/s1474-4422(12)70191-6. ISSN 1474-4422. PMC 3507991. PMID 23079557.

## Материалы для лиц с ОВЗ

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

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

Поисковая система Gogle - <http://www.google.com/>

Поисковая система Яндекс - <http://www.yandex.ru/>

Поисковая система Рамблер - <http://www.rambler.ru>

Поисковая система Mail - <http://www.mail.ru>

Книжный архив - <https://klex.ru>

## 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Здоровый образ жизни и когнитивный резерв

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Подключение к сети Интернет	Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM
3	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в	Не требуется

		<p>соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p>	<b>Не требуется</b>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Microsoft Windows 8.1 Pro 64-bit RUS OLP NL Acdmc</p> <p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p>