

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 01.12.2025 18:19:40  
Уникальный программный код:  
6b5279da4e034b5ff679172803da5b7ba59f664e1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.  
  
/Кулищенко И.В./

### Рабочая программа дисциплины

Физическое воспитание людей пожилого возраста

### Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

### Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

### Квалификация


Бакалавр

### Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой теории и  
методики физического воспитания и  
спорта

Протокол от «19» февраля 2025 г. № 9

Зав. кафедрой   
/Матвеев А.П./

Москва  
2025

Авторы-составители:

Кулишенко И.В. к.п.н., доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Фандеева А. С. доцент кафедры теории и методики физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическое воспитание людей пожилого возраста» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБР-НАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	11
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	23
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	24
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	25

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

#### Цель освоения дисциплины

Цель дисциплины – изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей человека пожилого возраста, разработка и утверждение принципов здорового образа жизни, их практическая реализация средствами физической культуры и спорта, формирование личности, ее приобщение к общественным ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

#### Задачи дисциплины:

1. Раскрыть общие закономерности развития людей пожилого возраста;
2. Изучить возможности совершенствования физических, психических и функциональных возможностей человека пожилого возраста а;
3. – Освоить технологию построения занятий с людьми пожилого возраста

### 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ПК-6. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

ПК-9. Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс

ППК-3. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является элективной дисциплиной.

Для освоения дисциплины используются знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Гигиена физического воспитания», «Теория и методика физического воспитания», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Мониторинг физического развития и физической подготовленности населения», «Разработка индивидуальных программ физического воспитания», «Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте».

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
<b>Контактная работа:</b>	<b>48,2</b>
Лекции	24
Практические занятия	24
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2

Самостоятельная работа	<b>16</b>
Контроль	<b>7,8</b>

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в А (10) семестре

### 3.2.Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
<b>Тема 1.. Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых</b> Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых. Социальные гарантии физического воспитания трудящихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета времени на внедрение физической культуры в быт. Физическое воспитание и здоровье, долголетие, качество жизнедеятельности человека	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 2. Старение и задачи направленного использования физической культуры.</b> Изменения в системах и органах человеческого организма. Основные задачи направленного использования средств физического воспитания. Частные оздоровительные и дополнительные задачи. Особенности физиологии старости для физического воспитания людей пожилого возраста. Психологические особенности людей пожилого возраста.	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 3. Содержание физического воспитания людей пожилого возраста</b> Модули упражнений для групп лиц старшего возраста. Модуль подготовительных общеразвивающих упражнений. Модуль дыхательных упражнений. Модуль сложных упражнений. Модуль игровых упражнений. Самостоятельные занятия физической культурой. Организация и содержание занятий в группах здоровья	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 4. Организационно-методические основы занятий физической культурой с людьми пожилого возраста</b> Этапы построения педагогического процесса. Группы здоровья. Нагрузки умеренной интенсивности. Определение плотности занятия. Оценка степени утомления. Организация массовой ФОР с людьми пожилого возраста	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Тема 5. Характерные средства занятий физической культурой с людьми пожилого возраста</b> Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Ходьба, её варианты. Беговые упражнения, варианты. Танцевальные шаги, подскоки. Обще развивающие упражнения (ОРУ); с предметами, в парах, с изменением исходного положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, на четвереньках). Применение тренажеров для занятий лиц пожилого возраста. Комплексное использование средств физической культуры. Упражнения на растягивание и расслабление.	<b>2</b>	<b>2</b>

<b>Тема 6. Формы организации занятий физической культурой с людьми пожилого возраста</b> Особенности занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. Занятия урочного типа с комплексным содержанием. Оздоровительные и досуговые формы ФОР с пожилым населением	2	2
<b>Тема 7. Технология занятий физической культурой и спортом с людьми пожилого возраста.</b> Особенности методики занятий физическими упражнениями с группами здоровья. Режим двигательной активности людей пенсионного возраста.	2	2
<b>Тема 8. Особенности врачебно-педагогического контроля в зрелом и пожилом возрасте</b> Цель, задачи и содержание врачебного и врачебно-педагогического контроля. Система организации врачебного контроля. Содержание и методы врачебного обследования. Организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом. Врачебный осмотр.	2	2
<b>Тема 9. Оздоровительная физическая культура людей пожилого возраста</b> Технология занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте. Оздоровительные ФУ при нарушениях опорно-двигательного аппарата (ОДА). ЛФК при ССС заболеваний. Дыхательная и звуковая гимнастика, их разновидности. Пальчиковая гимнастика	2	2
<b>Тема 10. Физкультурно-оздоровительные работа с людьми пожилого возраста.</b> Организация ФОР по месту жительства. Организация массовой ФОР с людьми пожилого возраста. Организация и содержание деятельности физкультурно-спортивных комплексов. Общие принципы формирования ФОГ. Принципы действия ФОГ. Организация и содержание занятий в группах здоровья	2	2
<b>Тема 11. Психолого–педагогические основы ЗОЖ.</b> Гигиена и психогигиена в формировании ЗОЖ. Рациональное питание как профилактика вредных привычек. Массаж, самомассаж. Закаливание. Аутотренинг.	2	2
<b>Тема 12. Правовая основа для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением старшего возраста</b> Понятие функций управления. Основные требования к руководителю физкультурно-оздоровительной работы. Процесс выработки управленческих решений (стадии и этапы). Управление коллективом физической культуры. Информационное обеспечение управленческой деятельности (коммуникации в организации). Организация информационного обеспечения ФОР. Федеральные нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере ФОР. Региональное законодательство в сфере ФОР. Местные (территориальные) законодательные акты.	2	2
Итого	24	24

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых.</li> <li>2. Социальные гарантии физического воспитания трудящихся</li> <li>3. . Направляющие и организующие начала.</li> <li>4. Увеличение бюджета времени на внедрение физической культуры в быт.</li> <li>5. Физическое воспитание и здоровье, долголетие, качество жизнедеятельности чело-века</li> </ol>	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
1.Старение и задачи направленного использования физической культуры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изменения в системах и органах человеческого организма</li> <li>2. . Основные задачи направленного использования средств физического воспитания.</li> <li>3. Частные оздоровительные и дополнительные задачи.</li> <li>4. Особенности физиологии старости для физического воспитания людей пожилого возраста.</li> <li>5. Психологические особенности людей пожилого возраста.</li> </ol>	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Содержание физического воспитания людей пожилого возраста	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Модули упражнений для групп лиц старшего возраста.</li> <li>2 Модуль подготовительных общеразвивающих упражнений.</li> <li>3 Модуль дыхательных упражнений.</li> <li>4 Модуль сложных упражнений.</li> <li>5 Модуль игровых упражнений.</li> <li>6 Самостоятельные занятия физической культурой.</li> <li>7 Организация и содержание занятий в группах здоровья</li> </ol>	2	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Организационно-методические основы занятий физической культурой с людьми пожилого возраста	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Этапы построение педагогического процесса. Группы здоровья.</li> <li>2 Нагрузки умеренной интенсивности.</li> <li>3 Определение плотности занятия.</li> <li>4 Оценка степени утомления.</li> <li>5 Организация массовой ФОР с людьми пожилого возраста</li> </ol>	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Характерные средства занятий физической культурой с людьми пожилого возраста	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.</li> <li>2 Ходьба, её варианты.</li> <li>3 Беговые упражнения, варианты.</li> <li>4 Танцевальные упражнения</li> <li>5 Обще развивающие упражнения</li> </ol>	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к кон-	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа,

	(ОРУ); с предметами, в парах, с изменением исходного положения (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, на четвереньках). 6 Применение тренажеров для занятий лиц пожилого возраста. 7 Комплексное использование средств физической культуры. 8 Упражнения на растягивание и расслабление.		трольной работе, подготовка презентаций		презентация
Формы организации занятий физической культурой с людьми пожилого возраста	1 Особенности занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста. 2 Занятия урочного типа с комплексным содержанием. 3 Оздоровительные и досуговые формы ФОР с пожилым населением	2	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Технология занятий физической культурой и спортом с людьми пожилого возраста.	1 Особенности методики занятий физическими упражнениями с группами здоровья. 2 Режим двигательной активности людей пенсионного возраста. 3 Нагрузка и отдых	2	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Особенности врачебно-педагогического контроля в зрелом и пожилом возрасте	1 Цель, задачи и содержание врачебного и врачебно-педагогического контроля. 2 Система организации врачебного контроля. 3 Содержание и методы врачебного обследования. 4 Организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом. 5 Врачебный осмотр.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Оздоровительная физическая культура людей пожилого возраста	1 Технология занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста. 2 Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте. 3 Оздоровительные ФУ при нарушениях опорно-двигательного аппарата (ОДА). 4 ЛФК при ССС заболеваний. 5 Дыхательная и звуковая гимнастика, их разновидности. 6 Пальчиковая гимнастика	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Физкультурно-оздоровительная работа с	1. Организация ФОР по месту жительства. 2. Организация массовой ФОР с	2	Подготовка к устному опросу, подготовка рефера-	Учебно-методическое обес-	Устный опрос, реферат,



людьми пожилого возраста.	людьми пожилого возраста. 3. Организация и содержание деятельности физкультурно-спортивных комплексов. 4. Общие принципы формирования ФОГ. 5. Принципы действия ФОГ. 6. Организация и содержание занятий в группах здоровья		та, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	печение дисциплины	письменный опрос, контрольная работа, презентация
Психолого–педагогические основы ЗОЖ.	1. Гигиена и психогигиена в формировании ЗОЖ. 2. Рациональное питание как профилактика вредных привычек. 3. Массаж, самомассаж. 4. Закаливание. 5. Аутотренинг	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Правовая основа для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с населением старшего возраста	1. Понятие функций управления. 2. Основные требования к руководителю физкультурно-оздоровительной работы. 3. Процесс выработки управленческих решений (стадии и этапы). 4. Управление коллективом физической культуры. 5. Информационное обеспечение управленческой деятельности (коммуникации в организации). 6. Организация информационного обеспечения ФОР. 7. Федеральные нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере ФОР. 8. Региональное законодательство в сфере ФОР. Местные (территориальные) законодательные акты.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка к письменному опросу, подготовка к контрольной работе, подготовка презентаций	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация
Итого:		16			

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-6. Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-9. Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ППК-3. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

**5.2.Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Оцени- ваемые компе- тенции	Уровень сформи- рованно- сти	Этап форми- рования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
<b>ПК-6</b>	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает Основы методики и современных технологий психолого-педагогического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет Выбирать способы оказания консультативной помощи лицам с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей. Владеет Технологией использования современных методы и средств обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по образцу	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает Специальные методики и современные технологии психолого-педагогического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья. Умеет Осуществлять способы оказания консультативной помощи лицам с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей. Владеет Технологией использования современных методы и средств обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
<b>ПК-9</b>	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает: Алгоритм анализа образовательной среды, способы определения цели деятельности субъектов образовательного процесса и ее достижения. Умеет Планировать деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов по образцу.	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания

			Владеет Основными методами технологии управления коллективом, формирования познавательной мотивации, использования способов организации совместной деятельности.		контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает: Технологию анализа образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения. Умеет Планировать деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов. Владеет Технологией управления коллективом, формирования познавательной мотивации, использования способов организации совместной деятельности.	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
<b>ППК-3</b>	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает Основные положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста Умеет Планировать по образцу содержание занятий с учетом положений теории физической культуры. Владеет Методами, формами и средствами при планировании содержания занятий по физической культуре.	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания презентации
	Продвину- тый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знает Положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования. Умеет Планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики	Устный опрос, реферат, письменный опрос, контрольная работа, презентация	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания контрольной работы Шкала оценивания

			<p>нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>Владеет</p> <p>Технологий планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических, психологических и индивидуальных особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>		презентации
--	--	--	---	--	-------------

## Описание шкал оценивания

### Шкала оценивания реферата

Баллы	Критерии оценивания
9-10 баллов	Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения
6-8 баллов	Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения
3-5 баллов	Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

### Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций;</li> <li>2. Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами;</li> <li>3. Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами;</li> <li>4. Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций;</li> <li>5. Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности</li> </ol>
10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу;</li> <li>2. Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств;</li> <li>3. Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний;</li> <li>4. Применяет теоретические знания на практике;</li> <li>5. Допускает незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.</li> </ol>
8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения;</li> <li>2. Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и про-</li> </ol>

	фессиональной деятельности; 3. Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
5	1. Показывает проблемы в знании основного учебного материала; 2. Не может дать чётких определений, понятий; 3. Не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

### Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
40	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
30	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
20	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
10	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

### Шкала оценивания презентации

5	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано более 5 цветов шрифта 3. Каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер 7. Отдельные ссылки работают
4	1. Цвет фона соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон соответствует единой концепции, не носит отвлекающий характер

	7. Отдельные ссылки работают
<b>3</b>	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Не каждая страница имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Присутствует анимация 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки
<b>2</b>	1. Цвет фона не соответствует цвету текста 2. Использовано менее 5 цветов шрифта 3. Каждая страница не имеет свой стиль оформления 4. Гиперссылки не выделены 5. Анимация отсутствует (или же презентация перегружена анимацией) 6. Звуковой фон не соответствует единой концепции, носит отвлекающий характер 7. Слишком мелкий шрифт (соответственно, объём информации слишком велик — кадр перегружен) 8. Не работают отдельные ссылки

### Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
1 балл	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
0,5 балла	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
0,25 балла	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0 баллов	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

### 5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

#### Примерные вопросы для устного опроса

1. Определение понятия «старение организма»
2. Антропометрические методы оценки физического развития.
3. Функциональные методы оценки физического развития.
4. Функциональные пробы оценки работы легких
5. Функциональные пробы оценки работы сердца

6. Характеристика современных теорий старения.
7. Изменения опорно-двигательного аппарата у пожилых людей
8. Охарактеризуйте возрастные изменения физических качеств в пожилом возрасте.
9. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных систем организма.
10. Особенности адаптации к физическим нагрузкам регуляторных систем организма.
11. Способы определения оптимальной физической нагрузки для пожилого человека
12. Особенности мотивационной сферы пожилых людей
13. Продолжительность и интенсивность циклических нагрузок на занятиях с людьми пожилого возраста.
14. Требования к использованию упражнений силового характера на занятиях с людьми пожилого возраста.
15. Требования к использованию дыхательных упражнений на занятиях с людьми пожилого возраста.
16. Механизм действия дыхательных упражнений.
17. Цели и задачи физической культуры для старшей возрастной категории
18. Ресурсы и требования, необходимые для проведения занятий физической культурой с лицами пожилого возраста
19. Виды физической активности
20. Двигательные режимы
21. Контроль физического состояния занимающегося в группе
22. Гигиена и психогигиена в формировании ЗОЖ
23. Рациональное питание как профилактика вредных привычек
24. Массаж, самомассаж
25. Закаливание
26. Аутотренинг

#### **Примерные вопросы для письменного опроса**

1. Физиологические процессы, лежащие в основе старения организма
2. Характеристика методов оценки физического развития.
3. Способы поддержания уровня физического развития людей пожилого возраста
4. Характеристика понятия «функциональное состояние».
5. Особенности формирования двигательных навыков у пожилых людей
6. Влияние физической нагрузки на функциональное состояние пожилого человека
7. Характеристика когнитивных особенностей пожилых людей.
8. Учет поведенческих особенностей пожилых людей при занятиях оздоровительной физической культурой.
9. Основные задачи использования физических упражнений в жизни людей преклонного возраста.
10. Характеристика симптомов перетренированности.
11. Психологические особенности лиц пожилого возраста, влияющие на педагогический процесс
12. Контроль нагрузок на занятиях с пожилым контингентом
13. Организация групп здоровья
14. Средства физической культуры
15. Особенности методики проведения занятий с людьми пожилого возраста
16. Планирование работы в группах здоровья
17. Формы занятий в группах здоровья
18. Общие принципы формирования ФОГ
19. Принципы действия ФОГ
20. Внешние признаки утомления



## 21. Модули упражнений для групп лиц старшего возраста

### **Примерная тематика рефератов**

1. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте
2. Средства занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте
3. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте
4. Контрольные качественные показатели уровня физической культуры человека пожилого возраста
5. Организация и содержание деятельности спортивно- оздоровительных клубов, центров по интересам, культурно- спортивных комплексов.
6. Досуговые формы оздоровительной ФК
7. Роль КФК в организации ФОР пожилых людей
8. Методика занятий с лицами зрелого и пожилого возраста
9. Материально-техническая база физкультурно-оздоровительной работы в индустриальном центре.
10. Содержание положения о массовом ФСМ.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
2. Методические правила при проведении занятий с лицами пожилого и старшего возраста
3. Современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей пожилого возраста
4. Основные особенности физкультурно-кондиционного занятия людей пожилого возраста
5. Технология использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)
4. Нагрузка и отдых при занятиях физической культурой с людьми пожилого возраста.
5. Функции государственных и общественных организаций в системе управления физкультурно-оздоровительной работой с населением.
6. Организация и содержание деятельности спортивно-оздоровительных клубов, центров по интересам, культурно-спортивных комплексов.
7. Организационные основы и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности взрослого населения.
8. Досуговые формы оздоровительной ФК
9. Организации ФОР для людей пожилого возраста.
10. Формы организации ФОР для людей пожилого возраста.
11. Организация деятельности спортивно-оздоровительных клубов по интересам для людей пожилого возраста.
12. Организация деятельности КСК для людей пожилого возраста.
13. Планирование работы групп здоровья.
14. Методика занятий с лицами зрелого и пожилого возраста
15. Характеристика рекреационных зон (парки культуры и отдыха, физкультурные городки, физкультурные площадки, беговые лыжные трассы, оздоровительные лагеря, загородные базы отдыха, туристические базы).
16. Содержание положения о массовом ФСМ для людей пожилого возраста.

17. Технология организации и проведения спортивных праздников для людей пожилого возраста.
18. Понятие функций управления.
19. Основные требования к руководителю физкультурно-оздоровительной работы.

### **Примерные задания для выполнения контрольных работ**

#### **Задание 1.**

Составить комплекс упражнений (заданий) (на поддержание уровня развития физических качеств, на освоение основных видов движений) с использованием спортивного инвентаря с людьми пожилого возраста

#### **Задание 2.**

Разработать содержание ФОР для людей пожилого возраста

#### **Задание 3.**

Разработать содержание документов планирования работы групп здоровья.

#### **Задание 4.**

Разработать сценарий проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия с людьми пожилого возраста.

### **Примерные темы для подготовки презентаций**

1. Планирование работы групп здоровья
2. Организация ФОР в сельской местности
3. Характеристика рекреационных зон (парки культуры и отдыха, физкультурные городки, физкультурные площадки, беговые лыжные трассы, оздоровительные лагеря, загородные базы отдыха, туристические базы).
4. Перспективное планирование развития ФОР
5. Понятие функций управления
6. Организация ФОР по месту жительства
7. Оздоровительные и досуговые формы ФОР с пожилым населением
8. Организация и содержание занятий в группах здоровья
9. Организация и проведение спортивных праздников с людьми пожилого возраста
10. Основы планирования и учета в сфере ФОР

### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Формами текущего контроля является реферат, письменный опрос, устный опрос, контрольная работа, презентация

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

#### **Шкала оценивания зачета**

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul>
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	<p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

<b>Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины</b>	<b>Оценка по дисциплине</b>
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532213>
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513484>
3. Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, А.И. Замогильнов [и др.]. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 219 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-016983-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1919423>

### **6.2.Дополнительная литература**

1. Грошев, И. В. Туризм для лиц пожилого возраста : монография / И.В. Грошев, Е.П. Корчагин. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 303 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/1027444. - ISBN 978-5-16-015363-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1150851>
2. Соколова, В. Ф. Теория и практика реабилитации граждан пожилого возраста [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Ф. Соколова, Е. А. Березкая. - Москва : ФЛИНТА : НОУ ВПО «МПЦИ», 2012. - 200 с. - ISBN 978-5-9765-1128-6 (ФЛИНТА), ISBN 978-5-9770-0662-0 (НОУ ВПО «МПЦИ»). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/455769>
3. Чайковская, О. Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста : методическое пособие / О. Е. Чайковская. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907084-95-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104963.html>
4. Ишмухаметов, М. Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни : учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки - «Физическая культура» / М. Г. Ишмухаметов. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. — 193 с. — ISBN 978-5-85218-711-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/32246.html>
5. Парамонова, Д. Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебно-методическое пособие для студентов средних и высших учебных заведений физкультурной направленности / Д. Б. Парамонова, Н. Н. Селиверстова. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 63 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125553.html>

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>
- <http://kzg.narod.ru/>
- <http://teoriya.ru/ru>

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по практическим занятиям
- 2) Методические рекомендации по самостоятельной работе

## 8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows  
Microsoft Office  
Kaspersky Endpoint Security

### Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ  
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных  
[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) — Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования  
[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде