

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Проректор

 А.М. Каткова

«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института спортивных  
технологий и физического  
воспитания

 К.М. Берулава

«24» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.02 «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и  
пожилого возраста»**

направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль): Физическое воспитание и спорт

Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	108 час. / 3 ЗЕ
Курс	IV
Учебный семестр	8
Форма промежуточной аттестации	8 семестр – зачет с оценкой

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» составлена на основании ФГОС высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическое воспитание и спорт».

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

#### Разработчик рабочей программы:

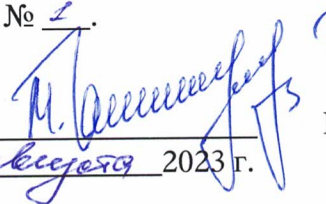
Доцент кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания», кандидат педагогических наук

  
«28» августа 2023 г.

А.С. Алексеева

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания» «28» августа 2023 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой «Теории и методики спорта и физического воспитания», доктор педагогических наук, доцент

  
«28» августа 2023 г.

И.В. Мартыненко


#### СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

  
«28» августа 2023 г.

О.В. Федорова

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

  
«28» августа 2023 г.

Е.В. Аверьянова

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** – формирование у студентов знаний и практических умений в области организации и проведения тренировочных занятий спортивно-оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста в физкультурно-спортивных учреждениях.

**Задачи**, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- ознакомить студентов с общими закономерностями развития людей зрелого и пожилого возраста;
- изучить специфику обучения и особенности организации работы с людьми зрелого и пожилого возраста;
- научить студентов разъяснять в простой и доступной форме суть физических упражнений, правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста;
- сформировать навыки планирования спортивно-оздоровительных занятий для людей зрелого и пожилого возраста.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» изучается обучающимися в рамках Б1.В.ДВ.01 Дисциплины (модули) по выбору 1 (ДВ.1) части ООП ВО, формируемой участниками образовательных отношений, на протяжении одного учебного семестра – восьмого и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета с оценкой.

Изучение дисциплины «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами Б1.О.02 Психолого-педагогического модуля Б1.О.02.02 «Психология развития и возрастная психология», Б1.О.02.09 «Педагогика физической культуры и спорта», дисциплинами Б1.О.03 Медико-биологического модуля Б1.О.03.01 «Анатомия человека», Б1.О.03.05 «Физиология физического воспитания и спорта», дисциплиной Б1.О.04 Модуля теоретико-методических основ физического воспитания и спорта Б1.О.04.04 «Теория и методика физической культуры и спорта».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенции: ПК-1.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
ПК-1. Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	ПК-1.6. Разрабатывает программно-методическое обеспечение по дополнительной общеобразовательной программе	<b>Знать:</b> – основы планирования и учета результатов подготовки людей зрелого и пожилого возраста занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе; – методы оценки

		<p>физического развития людей зрелого и пожилого возраста;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать конспекты спортивно-оздоровительных занятий для людей зрелого и пожилого возраста, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе;</li> <li>– осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, физической подготовленности, психического состояния занимающихся людей зрелого и пожилого возраста;</li> <li>– применять современные методы оценки функционального состояния организма лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.</li> </ul> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составления конспекта спортивно-оздоровительного занятия для людей зрелого и пожилого возраста, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе.</li> </ul>
--	--	---

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

## 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

## Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультаций <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 семестр</b>												
1	<b>Тема 1.</b> Взаимодействие с центрами социального обслуживания и порядок ведения отчетной документации.	13	2		2			11		ПТЗ.О		ПК-1
2	<b>Тема 2.</b> Особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста, физиологический процесс старения организма. Методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста.	13	2		2			11		ПТЗ.О	ПТЗ.Т	ПК-1
3	<b>Тема 3.</b> Методы оценки влияния физических нагрузок на организм	13	2	2				11			ПТЗ.Д ПТЗ.О	ПК-1

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - опрос; ПТЗ.О(п) – опрос (письменно), ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского тапа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб.										(П)	
4	<b>Тема 4.</b> Современные методы оценки функционального состояния организма у лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.	13	2		2			11		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ПК-1
5	<b>Тема 5.</b> Морфофункциональные изменения при старении.	12						12			ПТЗ.Т	ПК-1
6	<b>Тема 6.</b> Особенности адаптации к физическим нагрузкам людей пожилого возраста. Психологические особенности людей пожилого возраста.	14	2		2			12		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ПК-1
7	<b>Тема 7.</b> Использование средств физической культуры в жизни людей преклонного возраста. Основы методики физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.	14	2		2			12		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ПК-1

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
8	<b>Тема 8.</b> Методика проведения занятия по гимнастике с людьми зрелого и пожилого возраста (суставная, дыхательная статическая и изометрическая гимнастика). Методика обучения современным видам оздоровительной гимнастики пожилых людей.							12			ПТЗ.ПР	ПК-1
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	-	-			4	Зачет с оценкой			ПК-1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>			<b>96</b>				

## 4.2. Тематическое содержание занятий

Наименование разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
<p><b>Тема 1.</b> Взаимодействие с центрами социального обслуживания и порядок ведения отчетной документации.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа (Семинар)</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Проведение опроса в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства с людьми зрелого и пожилого возраста.</li> <li>2. Формы государственной поддержки для организаторов физкультурно-оздоровительных занятий.</li> <li>3. Права и обязанности инструкторов при проведении занятий.</li> <li>4. Формы контроля и учета деятельности.</li> </ol>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> (11 ак.ч.)</p>	<p>Работа с учебной, научной и справочной литературой.</p>
<p><b>Тема 2.</b> Особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста, физиологический процесс старения организма. Методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста.</p>	<p><b>Занятие семинарского типа (Семинар)</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Проведение опроса в форме дискуссии:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Возрастная периодизация.</li> <li>2. Функциональная активность организма в различные периоды жизни.</li> <li>3. Старение организма – физиологический процесс.</li> <li>4. Причины, вызывающие старение организма. Строение организма.</li> <li>5. Физическое развитие: понятие, критерии оценки.</li> <li>6. Антропометрические и функциональные методы оценки физического развития.</li> <li>7. Физические качества и их роль в физическом развитии.</li> </ol>
	<p><b>Самостоятельная работа</b> (11 ак.ч.)</p>	<p>Работа с учебной, научной и справочной литературой. Выполнение тестирования.</p>
<p><b>Тема 3.</b> Методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб.</p>	<p><b>Лекция</b> (2 ак.ч.)</p>	<p>Общие понятия физического качества – сила. Анатомическое строение и физиологические процессы органов и систем, принимающих наиболее важное значение в развитии сил.</p> <p>Общие понятия физического качества – выносливость. Анатомическое строение и физиологические процессы органов и систем, принимающих наиболее важное значение в развитии выносливости.</p>



	<b>Самостоятельная работа</b> (11 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Влияние упражнений на силу и выносливость на организм лиц пожилого возраста. 2. Формы проявления выносливости: общая и специальная выносливость. 3. Особенности проявления силы и выносливости у лиц пожилого возраста. 4. Физиологической основой общей выносливости.
<b>Тема 4.</b> Современные методы оценки функционального состояния организма у лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.	<b>Занятие семинарского типа</b> <b>(Семинар)</b> (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Общие понятия физического качества – гибкости. 2. Определение понятия гибкости. Виды гибкости. 3. Факторы, определяющие гибкость. 4. Физиологические резервы развития гибкости. 5. Анатомическое строение и физиологические процессы органов и систем, принимающих наиболее важное значение в развитии гибкости.
	<b>Самостоятельная работа</b> (11 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Общие понятия функции. 2. Методы оценки функционального состояния. 3. Варианты функционального состояния органов и систем. 4. Современные методы оценки функционального состояния.
<b>Тема 5.</b> Морфофункциональные изменения при старении.	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Выполнение тестирования. Самостоятельное изучение тем: Современные теории старения. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных, сенсорных и регуляторных систем. Особенности хронических неспецифических заболеваний у пожилых людей.
<b>Тема 6.</b> Особенности адаптации к физическим нагрузкам людей пожилого возраста. Психологические особенности людей пожилого возраста.	<b>Занятие семинарского типа</b> <b>(Семинар)</b> (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Формирование двигательных навыков и возрастные изменения физических качеств. 2. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма. 3. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние. 4. Оптимальная физическая нагрузка и её оценка. 5. Когнитивные особенности пожилых людей (память, внимание, мышление).

	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Аффективная и мотивационная сфера пожилых людей. 2. Поведенческие особенности, присущие пожилым. 3. Интенсивность интеллектуальных функций у пожилого человека.
<b>Тема 7.</b> Использование средств физической культуры в жизни людей преклонного возраста. Основы методики физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.	<b>Занятие семинарского типа</b> (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Улучшение деятельности систем организма. 2. Сохранение нормального диапазона адаптационных возможностей организма. 3. Укрепление опорно-двигательного аппарата. 4. Обогащение специальными знаниями. 5. Демонстрация занятия по ОФП с группой лиц пожилого возраста, занимающихся в рамках проекта «Московское долголетие».
	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Разбор методики проведения занятия, техники выполнения упражнений, нагрузки, положительных и отрицательных сторон занятия. 2. Принципы занятий физическими упражнениями. 3. Особенности использования дыхательных упражнений. 4. Особенности использования циклических упражнений аэробной направленности. Симптомы перетренированности. 5. Профилактика перетренированности.
<b>Тема 8.</b> Методика проведения занятия по гимнастике с людьми зрелого и пожилого возраста (суставная, дыхательная статическая и изометрическая гимнастика). Методика обучения современным видам оздоровительной гимнастики пожилых людей.	<b>Самостоятельная работа</b> (12 ак.ч.)	Выполнение практической работы. Самостоятельное изучение тем: Частота и продолжительность занятий для людей пожилого возраста. Структура тренировочного занятия в зависимости от его цели и задач. Интенсивность нагрузок на занятии. Подбор нагрузок и педагогический контроль. Разбор методики проведения занятия, техники выполнения упражнений, нагрузки, положительных и отрицательных сторон занятия.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет с оценкой</b>	Устно по билетам

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. 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. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15395-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520484>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489183>

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490267>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

- Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru);
- Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. "Университетская библиотека": <http://www.biblioclub.ru/>
2. Научная электронная библиотека e-library: <http://www.e-library.ru/>
3. Университетская информационная система России (УИС России): <http://uisrussia.msu.ru/>
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа <http://window.edu.ru/window/library>]
5. Электронная библиотечная система <http://znanium.com>
6. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа <http://www.public.ru>]

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;

3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

**Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Комплект учебной мебели для обучающихся:

Письменные столы (20 шт.);

Стулья (40 шт.);

Смарт-телевизор (1шт.);

Рабочее место преподавателя:

ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

**Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:**

Письменные столы – (5 шт.);

Стулья (5 шт.);

Стеллажи (3 шт.);

Шкаф книжный (9 шт.);

Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет

учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры теории и методики спорта и физического воспитания.

*Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины.* Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.

7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.

8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.

9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.

10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.

11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.

12. Непосредственная подготовка к зачету с оценкой по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету с оценкой.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

- до очередного семинарского (практического) занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия;

- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при самостоятельном выполнении упражнений и заданий;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

- на занятии доводить каждую поставленную задачу, задание до окончательного решения, демонстрировать понимание выполненных заданий, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой

дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- должны выполняться самостоятельно;
- соответствовать установленным требованиям по содержанию и оформлению;
- представляться в установленные сроки.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;

- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

## **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«Методика спортивно-  
оздоровительной работы с людьми  
старшего и пожилого возраста»

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<b>ПК-1.</b> Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразовательным программам	<b>ПК-1.6.</b> Разрабатывает программно-методическое обеспечение по дополнительной общеобразовательной программе	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы планирования и учета результатов подготовки людей зрелого и пожилого возраста занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе;</li> <li>– методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста;</li> <li>– методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста</li> </ul> <p>методами функциональных проб.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать конспекты спортивно-оздоровительных занятий для людей зрелого и пожилого возраста, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе;</li> <li>– осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического</li> </ul>	опрос; доклад тестирование; практическая работа зачет с оценкой



Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		<p>развития, физической подготовленности, психического состояния занимающихся людей зрелого и пожилого возраста;</p> <p>– применять современные методы оценки функционального состояния организма лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.</p> <p><b>Иметь практический опыт:</b></p> <p>- составления конспекта спортивно-оздоровительного занятия для людей зрелого и пожилого возраста, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе.</p>	

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

#### Зачет с оценкой

##### Перечень вопросов:

1. Что такое старение организма?
2. Какие физиологические процессы лежат в основе старения организма?
3. Какие методы оценки физического развития Вы знаете?
4. Какие антропометрические методы оценки физического развития Вы знаете?
5. Какие функциональные методы оценки физического развития Вы знаете?
6. Какие системы организма имеют наибольшее значение в развитии силы?
7. Как меняются показатели силы в различные периоды жизни?
8. С чем связано снижение показателей силы у лиц пожилого возраста?
9. Каким методом можно оценить мышечную силу?
10. Какие системы организма имеют наибольшее значение в развитии выносливости?

11. Как меняются показатели выносливости в различные периоды жизни?
12. Можно ли заниматься упражнениями на выносливость лицам пожилого возраста?
13. Как меняется показатель жизненной емкости легких с возрастом?
14. Какие системы организма имеют наибольшее значение в развитии гибкости?
15. Как меняются показатели гибкости в различные периоды жизни?
16. Что такое функциональное состояние?
17. Какими функциональными пробами можно оценить работу легких?
18. Какими функциональными пробами можно оценить работу сердца?
19. Какие современные методы оценки функционального состояния Вы знаете?
20. Какова роль современных методов оценки функционального состояния организма, систем и органов у лиц пожилого возраста при занятиях оздоровительной физической культурой?
21. Дайте характеристику современных теорий старения.
22. Каковы изменения опорно-двигательного аппарата у пожилых людей?
23. Перечислите особенности кислородтранспортной системы в пожилом возрасте.
24. Каковы изменения систем выделения и терморегуляции?
25. Назовите изменения зрения и слуха в пожилом возрасте.
26. Каковы возрастные изменения в эндокринной системе?
27. Особенности формирования двигательных навыков у пожилых людей.
28. Охарактеризуйте возрастные изменения физических качеств в пожилом возрасте.
29. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных систем организма.
30. Особенности адаптации к физическим нагрузкам регуляторных систем организма.
31. Какое влияние оказывают физические нагрузки на функциональное состояние пожилого человека?
32. Как выбрать оптимальную физическую нагрузку для пожилого человека?
33. Охарактеризуйте когнитивные особенности пожилых людей.
34. Каковы особенности аффективной и мотивационной сфер пожилых людей?
35. Учет поведенческих особенностей, присущих пожилым людям, при занятиях оздоровительной физической культурой.
36. Основные задачи использования физических упражнений в жизни людей преклонного возраста.
37. Продолжительность и интенсивность циклических нагрузок на занятиях с людьми пожилого возраста.
38. Требования к использованию упражнений силового характера на занятиях с людьми пожилого возраста.
39. Требования к использованию дыхательных упражнений на занятиях с людьми пожилого возраста.
40. Упражнения, которые нецелесообразно выполнять на занятиях с людьми пожилого возраста.
41. Механизм действия дыхательных упражнений.
42. Характеристика симптомов перетренированности.
43. Подходы к профилактике перетренированности.
44. Реализация принципов индивидуализации и систематичности на занятиях с людьми пожилого возраста.
45. Реализация принципов регулярности и постоянного повышения нагрузки на занятиях с людьми пожилого возраста.

**Критерии оценки:**

Ответ студента на зачете с оценкой оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

**2.2. Оценочные материалы для текущего контроля****ТЕСТИРОВАНИЕ****ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1**

**Тема 2. Особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста, физиологический процесс старения организма. Методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста.**

**1 вариант**

<b>№ п/п</b>	<b>Вопрос и варианты ответов</b>	<b>Вариант правильного ответа</b>
1	Специальные упражнения у больных шейным остеохондрозом с синдромом вертебро-базилярной артерии включают: а) упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса б) упражнения с максимальной амплитудой в шейном отделе позвоночника в) статическое напряжение мышц шеи и головы г) упражнения на тренировку равновесия д) упражнения на координацию движений	а,в,г,д
2	Дайте определение сколиозу: а) искривление позвоночника во фронтальной плоскости б) искривление позвоночника в сагиттальной плоскости в) ротация вокруг вертикальной оси позвоночника г) искривление позвоночника в грудном отделе без наличия торсии д) искривление позвоночника во фронтальной плоскости с наличием торсии позвонков	д
3	Действие, оказываемое физическими упражнениями при остеохондрозе позвоночника: а) нервнотрофическое б) компенсаторное в) стимулирующее г) общеукрепляющее д) антигистаминное	а,б,в,г

4	Физические упражнения проводимые при сколиотической болезни: а) симметричные б) асимметричные в) дающие осевую нагрузку г) рефлекторные д) дыхательные	а,б,д
5	Задачи лечебной физкультуры при нарушении осанки с увеличением физиологических изгибов: а) укрепление мышц сгибателей позвоночника б) укрепление мышц разгибателей позвоночника и мышц живота в) укрепление мышц тазового дна	а,б

## 2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Больные остеохондрозом позвоночника в период ремиссии могут заниматься: а) теннисом б) бегом в) ходьбой на лыжах г) тяжелой атлетикой д) плаванием	а,б,в,д
2	Разгрузочное исходное положения в лечебной гимнастике у больных шейным остеохондрозом: а) стоя б) лежа с приподнятым изголовьем в) лежа горизонтально с низким изголовьем	в
3	Активный захват игрушек грудным ребенком начинают использовать с: а) 1 месяца б) 3-х месяцев в) 6-ти месяцев	б
4	Специальные упражнения у больных шейным остеохондрозом с синдромом плечелопаточного периартрита: а) упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса б) упражнения с гантелями весом до 1 кг в) пассивные упражнения в плечевом суставе г) упражнения на тренировку равновесия д) упражнения на гребном тренажере	а,б,в,д
5	Задачи лечебной физкультуры при нарушении осанки с увеличением физиологических изгибов: а) укрепление мышц сгибателей позвоночника б) укрепление мышц разгибателей позвоночника и мышц живота в) укрепление мышц тазового дна	а,б

**Ключи:**

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	а,в,г,д	1	а,б,в,д
2	д	2	в
3	а,б,в,г	3	б
4	а,б,д	4	а,б,в,д
5	а,б	5	а,б

## ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

### Тема 5. Морфофункциональные изменения при старении.

#### 1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Преимущественное исходное положение при проведении физических упражнений и массажа при рахите: а) стоя б) сидя в) лежа	а
2	Формы ЛФК используемые для лиц пожилого возраста: а) ходьба на лыжах б) езда на велосипеде в) оздоровительный бег г) силовые виды спорта д) оздоровительное плавание	а,б,в,д
3	При второй степени ожирения масса тела превышает норму: а) на 10-24% б) на 25-34% в) на 35-49% г) на 50-60% д) на 60% и более	в
4	Влияние физических упражнений на организм при сахарном диабете: а) увеличивают гипергликемию б) уменьшают гипергликемию в) усиливают действие вводимого инсулина г) повышают общую сопротивляемость организма	б,в,г
5	Двигательный режим для лиц пожилого возраста, ранее занимавшихся спортом или физическим трудом: а) щадящий б) щадяще-тренирующий в) тренирующий	б

#### 2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Эффективными для больных ожирением являются физические тренировки:	г

	а) малой продолжительности б) максимальной продолжительности в) субмаксимальной продолжительности г) средней продолжительности	
2	Формы сахарного диабета при которых разрешается применение ЛФК: а) легкая б) средней тяжести в) тяжелая	а,б
3	Оздоровительный бег для лиц пожилого возраста, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья, назначается: а) без предшествующей подготовки б) через 6 – 8 месяцев занятий оздоровительной ходьбой	б
4	Наиболее оптимальное количество занятий лечебной гимнастикой, для лиц пожилого возраста: а) ежедневно б) через день в) три раза в неделю г) один раз в неделю	в
5	Оптимальный двигательный режим для лиц пожилого возраста: а) щадящий б) щадяще-тренирующий в) тренирующий	а

**Ключи:**

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	а	1	г
2	а,б,в,д	2	а,б
3	в	3	б
4	б,в,г	4	в
5	б	5	а

**Критерии оценки:**

оценка	количество правильных ответов
«отлично»	более 90 % правильных ответов
«хорошо»	от 75% до 90 правильных ответов
«удовлетворительно»	от 60% до 75 правильных ответов
«неудовлетворительно»	менее 60% правильных ответов

## ОПРОС

**Тема 1. Взаимодействие с центрами социального обслуживания и порядок ведения отчетной документации.**

**Перечень вопросов:**

1. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства с людьми зрелого и пожилого возраста.
2. Формы государственной поддержки для организаторов физкультурно-оздоровительных занятий.
3. Права и обязанности инструкторов при проведении занятий.
4. Формы контроля и учета деятельности.

**Тема 2. Особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста, физиологический процесс старения организма. Методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста.**

**Перечень вопросов:**

1. Возрастная периодизация.
2. Функциональная активность организма в различные периоды жизни.
3. Старение организма – физиологический процесс.
4. Причины, вызывающие старение организма. Строение организма.
5. Физическое развитие: понятие, критерии оценки.
6. Антропометрические и функциональные методы оценки физического развития.
7. Физические качества и их роль в физическом развитии.

**Тема 3. Методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб.**

**Перечень вопросов:**

1. Влияние упражнений на силу и выносливость на организм лиц пожилого возраста.
2. Формы проявления выносливости: общая и специальная выносливость.
3. Особенности проявления силы и выносливости у лиц пожилого возраста.
4. Физиологической основой общей выносливости.

**Тема 4. Современные методы оценки функционального состояния организма у лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.**

**Перечень вопросов:**

1. Общие понятия физического качества – гибкости.
2. Определение понятия гибкости. Виды гибкости.
3. Факторы, определяющие гибкость.
4. Физиологические резервы развития гибкости.
5. Анатомическое строение и физиологические процессы органов и систем, принимающих наиболее важное значение в развитии гибкости.

**Тема 6. Особенности адаптации к физическим нагрузкам людей пожилого возраста. Психологические особенности людей пожилого возраста.**

**Перечень вопросов:**

1. Формирование двигательных навыков и возрастные изменения физических качеств.
2. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма.
3. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние.
4. Оптимальная физическая нагрузка и её оценка.

5. Когнитивные особенности пожилых людей (память, внимание, мышление).

**Тема 7. Использование средств физической культуры в жизни людей преклонного возраста. Основы методики физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.**

**Перечень вопросов:**

1. Улучшение деятельности систем организма.
2. Сохранение нормального диапазона адаптационных возможностей организма.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обогащение специальными знаниями.
5. Демонстрация занятия по ОФП с группой лиц пожилого возраста, занимающихся в рамках проекта «Московское долголетие».

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачет»	обучающейся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.
«незачет»	обучающейся, не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по вопросу, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.

### **ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ/ДОКЛАДОВ**

**Тема 3. Методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб.**

1. Влияние упражнений на силу и выносливость на организм лиц пожилого возраста.
2. Формы проявления выносливости: общая и специальная выносливость.
3. Особенности проявления силы и выносливости у лиц пожилого возраста.
4. Физиологической основой общей выносливости.

**Тема 4. Современные методы оценки функционального состояния организма у лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.**

1. Общие понятия функции.
2. Методы оценки функционального состояния.
3. Варианты функционального состояния органов и систем.
4. Современные методы оценки функционального состояния.

**Тема 6. Особенности адаптации к физическим нагрузкам людей пожилого возраста. Психологические особенности людей пожилого возраста.**

1. Аффективная и мотивационная сфера пожилых людей.
2. Поведенческие особенности, присущие пожилым.
3. Интенсивность интеллектуальных функций у пожилого человека.

**Тема 7. Использование средств физической культуры в жизни людей преклонного возраста. Основы методики физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.**

1. Разбор методики проведения занятия, техники выполнения упражнений, нагрузки, положительных и отрицательных сторон занятия.



2. Принципы занятий физическими упражнениями.
  3. Особенности использования дыхательных упражнений.
  4. Особенности использования циклических упражнений аэробной направленности.
- Симптомы перетренированности.
5. Профилактика перетренированности.

### **Методические указания по написанию реферата/доклада**

Структура реферата должна состоять из трех разделов: 1. Вступление (введение, актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования). 2. Основная часть (раскрытие темы реферата). 3. Заключение (выводы, рекомендации, собственное мнение).

При изложении теоретического материала необходимо определять рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; использовать понятия, строго соответствующие теме реферата; выполнять работу самостоятельно.

Анализ и оценку информации осуществлять грамотно, применяя категории анализа; уметь использовать приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходиться к сбалансированному заключению; использовать большое количество различных источников информации; давать личную оценку проблеме.

Построение суждений должно быть ясным с четким изложением выдвинутых тезисов, сопровождаться грамотной аргументацией, приведением различных точек зрения и своей личной оценки. Общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации должны соответствовать жанру проблемной научной статьи.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студенты группы выбирают из списка по темам по дисциплине. Результаты выполненной работы студенты представляют в форме реферата в определенный срок. Объем реферата 10—12 стр. В процессе изучения дисциплины в течение семестра студент обязан выполнить 3—4 работы и представить их руководителю. Результаты работы представляются в виде доклада на практических занятиях.

Требования к оформлению работы:

- соответствие основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

### **Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«отлично»	работа отвечает четырем критериям: - знание и понимание теоретического материала; - анализ и оценка информации; - построение суждений; - правильное оформление работы.
«хорошо»	работа отвечает трем критериям
«удовлетворительно»	работа отвечает двум критериям
«неудовлетворительно»	работа отвечает только одному или не отвечает ни одному критерию

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ (ПР)

### ПР № 1.

**Тема 8. Методика проведения занятия по гимнастике с людьми зрелого и пожилого возраста (суставная, дыхательная статическая и изометрическая гимнастика). Методика обучения современным видам оздоровительной гимнастики пожилых людей.**

**Цель работы:** сформировать у студента навыки составления комплексов физических упражнений (на развитие физических качеств, на освоение основных видов движений) с использованием спортивного инвентаря.

**Задание:** составить и продемонстрировать на группе студентов комплекс упражнений (заданий) (на развитие физических качеств, на освоение основных видов движений) с использованием спортивного инвентаря (возрастная группа на выбор студента).

**Содержание задания:** Группа студентов разбивается на 5 подгрупп по 5-6 человек. Каждая подгруппа разрабатывает самостоятельно по заданию преподавателя комплекс упражнений (заданий) (на развитие физических качеств, на освоение основных видов движений) с использованием спортивного инвентаря для определенной возрастной группы (из расчета 10 минут на проведение комплекса). По жеребью один студент из подгруппы проводит комплекс упражнений на группе студентов из 8-12 человек (по 2-3 человека из других подгрупп). После демонстрации каждой подгруппой своего комплекса проводится анализ и разбор ошибок.

### Методические указания по выполнению практических работ

Каждый студент выполняет задания и прикрепляет в ЭИОС к соответствующему разделу.

оценка	Показатели
«зачтено»	Задание выполнено правильно
«незачтено»	Задание выполнено неправильно

## Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины

На 2023/2024 учебный год в рабочую программу дисциплины внесены ежегодные обновления в части литературы и фондов оценочных средств на основании протокола №1 заседания Ученого совета от 29 августа 2023 г.

Внесение изменений в части содержания компетенции УК-10/УК-11 на основании приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 февраля 2023 г. №208

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Заведующий кафедрой И.В. Мартыненко (подпись) И.В. Мартыненко