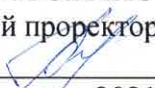
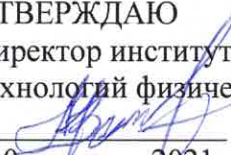


**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)**

СОГЛАСОВАНО
Первый проректор

Н.Л. Ткаченко
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор института спортивных
технологий физического воспитания

А.Л. Волобуев
«30» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Методика спортивно-оздоровительной работы
с людьми старшего и пожилого возраста**

индекс по учебному плану: **Б1.В.ДВ.04.02**
направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
профиль (направленность): **Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

Общая трудоемкость (в академических часах / ЗЕ)	180 часа / 5 зачетных единиц	
в том числе по формам обучения:	Очная	заочная
<i>Аудиторная работа</i> (контактная работа)	80	26
из них:		
лекции	30	16
занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	50	10
<i>самостоятельных работ</i>	100	146
<i>Контроль</i>	-	8
Форма промежуточной аттестации		
Зачет		3 семестр
Зачет с оценкой	7 семестр	4 семестр

Рабочая программа «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» составлена на основании ФГОС высшего образования, утвержденного Минобрнауки РФ от 19.09.2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта.

Разработчик рабочей программы дисциплины  к.п.н. Волобуев А.Л.

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры теории и методики спорта и физического воспитания « 30 » августа 2021 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спорта и физического воспитания

 к.п.н., доцент Пряникова Н.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

 Федорова О.В.

Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса

 Аверьянова Е.В.

1. ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И НОРМАТИВНЫЕ ССЫЛКИ

Настоящая рабочая программа дисциплины «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» и студентов направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, обучающихся по образовательной программе Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:

- ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённого приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура».

- Учебным планом по образовательной программе бакалавриата Спортивная подготовка в избранном виде спорта направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым в 2020 г.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью изучения дисциплины «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» является 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 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.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В структуре основной профессиональной образовательной программы дисциплина «Методика спортивно-оздоровительной работы с людьми старшего и пожилого возраста» относится к дисциплинам по выбору, вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений, блока Б1.

Изучение дисциплины базируется на следующих дисциплинах: физиология человека; физиология физического воспитания и спорта; биомеханика двигательной деятельности; базовые и новые виды спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры; теория и методика физической культуры и спорта; безопасность жизнедеятельности; педагогика (история педагогики, общая педагогика, возрастная педагогика, дидактика); психология возрастная; психология физического воспитания и спорта.

Результаты изучения дисциплины могут быть использованы при изучении дисциплина «Управление тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» и прохождении производственной (преддипломной) практики.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
<p>ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-1.5. Демонстрирует навыки планирования и организации учебно-тренировочного процесса занимающихся различного пола и возраста.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы планирования и учета результатов подготовки людей зрелого и пожилого возраста занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе; – методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста; – методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать конспекты спортивно-оздоровительных занятий для людей зрелого и пожилого возраста, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе; – осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, физической подготовленности, психического состояния занимающихся людей зрелого и пожилого возраста; – применять современные методы оценки функционального состояния организма лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составления конспекта спортивно-оздоровительного занятия для людей зрелого и пожилого возраста, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе.
<p>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>ПК-2.3. Реализует индивидуальные методики тренировки в рамках спортивно-оздоровительной работы с занимающимися различного уровня подготовленности, пола и возраста.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общие закономерности развития людей зрелого и пожилого возраста; – специфику обучения и особенности организации работы с людьми зрелого и пожилого возраста. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения учебно-тренировочных

		занятия различной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста, тренирующимися на спортивно-оздоровительном этапе.
	ПК-2.4. Осуществляет контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря.	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – современные методы и технологии обучения людей зрелого и пожилого возраста; – методику организации и проведения учебно-тренировочных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять в простой и доступной форме суть физических упражнений, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной игре. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – демонстрировать технику физических упражнений; – анализа и устранения возможных рисков жизни и здоровья занимающихся в ходе занятий, применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

5.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы.

Очная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.				
				Л	Семинары	Практические занятия		
Раздел 1. Организационно-методические основы занятий физической культурой с людьми зрелого и пожилого возраста								
1.1	Взаимодействие с центрами социального обслуживания и порядок ведения отчетной документации.	8	4	2		2	4	ОПК-1
Раздел 2. Методы оценки функциональных возможностей людей зрелого и пожилого возраста, и развития их физических качеств								
2.1	Особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста, физиологический процесс старения организма.	8	4	2		2	4	ОПК-1, ПК-2
2.2	Методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста.	8	4	2		2	4	ОПК-1, ПК-2
2.3	Методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами	8	4	2		2	4	ОПК-1, ПК-2

	функциональных проб.								
2.4	Современные методы оценки функционального состояния организма у лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.	8	4	2		2		4	ОПК-1, ПК-2
Раздел 3. Психофизиологические особенности людей пожилого возраста и основы геронтологии									
3.1	Морфофункциональные изменения при старении.	8	4	2		2		4	ОПК-1, ПК-2
3.2	Особенности адаптации к физическим нагрузкам людей пожилого возраста.	8	4	2		2		4	ОПК-1, ПК-2
3.3	Психологические особенности людей пожилого возраста.	8	4	2		2		4	ОПК-1, ПК-2
Раздел 4. Теоретико-методические основы реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности для людей зрелого и пожилого возраста									
4.1	Использование средств физической культуры в жизни людей преклонного возраста.	8	4	2		2		4	ОПК-1, ПК-2
4.2	Методика проведения занятия по общей физической подготовке (ОФП) с людьми зрелого и пожилого возраста.	8	4	2		2		4	ОПК-1, ПК-2
4.3	Средства и методические особенности физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.	8	4	2		2		4	ОПК-1, ПК-2
4.4	Основы методики физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.	8	4	2		2		4	ОПК-1, ПК-2
Раздел 5. Физкультурно-оздоровительные технологии физического воспитания людей зрелого и пожилого возраста									
5.1	Методика проведения занятия по гимнастике с людьми зрелого и пожилого возраста (суставная, дыхательная статическая и изометрическая гимнастика).	36	16	4		12		20	ОПК-1, ПК-2
5.2	Методика обучения современным видам оздоровительной гимнастики пожилых людей.	48	21	6		15		27	ОПК-1, ПК-2
	Итого	180	85	34		51		95	ОПК-1, ПК-2
	Зачет с оценкой	-		-					ОПК-1, ПК-2
	Всего часов	180	85	34		51		95	

Заочная форма обучения

	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа				СРС	Индекс компетенции
			всего	в т.ч.				
				Л	Семинары	Практические занятия		
Раздел 1. Организационно-методические основы занятий физической культурой с людьми зрелого и пожилого возраста								
1.1	Взаимодействие с центрами социального обслуживания и порядок ведения отчетной документации.	8	-				8	ОПК-1
Раздел 2. Методы оценки функциональных возможностей людей зрелого и пожилого возраста, и								

развития их физических качеств									
2.1	Особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста, физиологический процесс старения организма.	8	2	2				6	ОПК-1, ПК-2
2.2	Методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста.	8	2			2		6	ОПК-1, ПК-2
2.3	Методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб.	8	-					8	ОПК-1, ПК-2
2.4	Современные методы оценки функционального состояния организма у лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.	8	-					8	ОПК-1, ПК-2
Раздел 3. Психофизиологические особенности людей пожилого возраста и основы геронтологии									
3.1	Морфофункциональные изменения при старении.	8	2	2				6	ОПК-1, ПК-2
3.2	Особенности адаптации к физическим нагрузкам людей пожилого возраста.	8	-					8	ОПК-1, ПК-2
3.3	Психологические особенности людей пожилого возраст.	8	-					8	ОПК-1, ПК-2
Раздел 4. Теоретико-методические основы реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности для людей зрелого и пожилого возраста									
4.1	Использование средств физической культуры в жизни людей преклонного возраста.	8	-					8	ОПК-1, ПК-2
4.2	Методика проведения занятия по общей физической подготовке (ОФП) с людьми зрелого и пожилого возраста.	8	2			2		6	ОПК-1, ПК-2
4.3	Средства и методические особенности физкультурных занятий в пожилом и старшем возрасте.	8	-					8	ОПК-1, ПК-2
4.4	Основы методики физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.	8	-					8	ОПК-1, ПК-2
Раздел 5. Физкультурно-оздоровительные технологии физического воспитания людей зрелого и пожилого возраста									
5.1	Методика проведения занятия по гимнастике с людьми зрелого и пожилого возраста (суставная, дыхательная статическая и изометрическая гимнастика).	36	4	2		2		32	ОПК-1, ПК-2
5.2	Методика обучения современным видам оздоровительной гимнастики пожилых людей.	48	4	2		2		44	ОПК-1, ПК-2
	Итого	180	16	8		8		95	ОПК-1, ПК-2
	Зачет с оценкой	-		-					ОПК-1, ПК-2
	Всего часов	180	16	8		8		164	

5.2. Тематическое содержание дисциплины

Раздел 1. Организационно-методические основы занятий физической культурой с людьми зрелого и пожилого возраста

Тема 1.1. Взаимодействие с центрами социального обслуживания и порядок ведения отчетной документации.

Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий по месту жительства с людьми зрелого и пожилого возраста.

Формы государственной поддержки для организаторов физкультурно-оздоровительных занятий. Права и обязанности инструкторов при проведении занятий. Формы контроля и учета деятельности

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5.

Раздел 2. Методы оценки функциональных возможностей людей зрелого и пожилого возраста, и развития их физических качеств

Тема 2.1. Особенности организма лиц зрелого и пожилого возраста, физиологический процесс старения организма.

Возрастная периодизация. Функциональная активность организма в различные периоды жизни. Старение организма – физиологический процесс. Причины, вызывающие старение организма.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.3, ПК-2.4.

Тема 2.2. Методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста.

Строение организма. Физическое развитие: понятие, критерии оценки. Антропометрические и функциональные методы оценки физического развития. Физические качества и их роль в физическом развитии.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.3, ПК-2.4.

Тема 2.3. Методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб.

Общие понятия физического качества – сила. Анатомическое строение и физиологические процессы органов и систем, принимающих наиболее важное значение в развитии сил.

Общие понятия физического качества – выносливость. Анатомическое строение и физиологические процессы органов и систем, принимающих наиболее важное значение в развитии выносливости. Формы проявления выносливости: общая и специальная выносливость. Физиологической основой общей выносливости. Особенности проявления силы и выносливости у лиц пожилого возраста. Влияние упражнений на силу и выносливость на организм лиц пожилого возраста.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.3, ПК-2.4.

Тема 2.4. Современные методы оценки функционального состояния организма у лиц зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.

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

Методы оценки функционального состояния. Варианты функционального состояния органов и систем. Современные методы оценки функционального состояния.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ПК-2.3, ПК-2.4.

Раздел 3. Психофизиологические особенности людей пожилого возраста и основы

геронтологии

Тема 3.1. Морфофункциональные изменения при старении

Современные теории старения. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных, сенсорных и регуляторных систем. Особенности хронических неспецифических заболеваний у пожилых людей.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5, ПК-2.3, ПК-2.4.

Тема 3.2. Особенности адаптации к физическим нагрузкам людей пожилого возраста

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

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5, ПК-2.3, ПК-2.4.

Тема 3.3. Психологические особенности людей пожилого возраста

Когнитивные особенности пожилых людей (память, внимание, мышление). Аффективная и мотивационная сфера пожилых людей. Поведенческие особенности, присущие пожилым. Интенсивность интеллектуальных функций у пожилого человека.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5, ПК-2.3, ПК-2.4.

Раздел 4. Теоретико-методические основы реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности для людей зрелого и пожилого возраста

Тема 4.1. Использование средств физической культуры в жизни людей преклонного возраста.

Улучшение деятельности систем организма. Сохранение нормального диапазона адаптационных возможностей организма. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Обогащение специальными знаниями.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5, ПК-2.3, ПК-2.4.

Тема 4.2. Методика проведения занятия по общей физической подготовке (ОФП) с людьми зрелого и пожилого возраста.

Демонстрация занятия по ОФП с группой лиц пожилого возраста, занимающихся в рамках проекта «Московское долголетие».

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

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5, ПК-2.3., ПК-2.4.

Тема 4.4. Основы методики физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.

Принципы занятий физическими упражнениями. Особенности использования дыхательных упражнений. Особенности использования циклических упражнений аэробной направленности. Симптомы перетренированности. Профилактика перетренированности.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5, ПК-2.3, ПК-2.4.

Раздел 5. Физкультурно-оздоровительные технологии физического воспитания людей зрелого и пожилого возраста

Тема 5.1. Методика проведения занятия по гимнастике с людьми зрелого и пожилого возраста (суставная, дыхательная статическая и изометрическая

гимнастика).

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

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5, ПК-2.3, ПК-2.4.

Тема 5.2. Методика обучения современным видам оздоровительной гимнастики пожилых людей.

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.

Формируемые индикаторы содержания компетенции: ОПК-1.5, ПК-2.3, ПК-2.4.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1 Основная литература:

1. Кадыров, Р.М. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Кадыров Р.М., Морщинина Д.В. — Москва : КноРус, 2019. — 132 с. — ISBN 978-5-406-06850-2. — URL: <https://book.ru/book/930487>

2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453592>

6.2 Дополнительная литература:

1. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрихина Т.В., Кетриш Е.В. — Москва : Спорт, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — URL: <https://book.ru/book/927051> — Текст : электронный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – 2020. Режим доступа: <http://uwgl.ru>
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: журнал. – 2020. Режим доступа: <http://teoriya.ru>
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 [Электронный ресурс]: газета. – 2020. Режим доступа: <https://rg.ru>
5. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. – 2020. Режим доступа: <http://teoriya.ru>
6. Сайт пользователей в области медицины и здоровья [Электронный ресурс]. – 2020. Режим доступа: <http://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-B3i.html>

Перечень информационно-справочных систем:

- Электронно-библиотечная система – Руконт;
- Электронно-библиотечная система Юрайт

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для успешного освоения дисциплины, студент использует такие программные средства как Excel; Word.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Реализация программы предполагает наличие учебной аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий, и спортивного зала для проведения практических занятий.

Оборудование и техническое оснащение учебной аудитории:

- Комплект учебной мебели для обучающихся:
 - Письменные столы (84 шт.);
 - Стулья (84 шт.);
 - Учебная доска (1 шт.)
 - Проектор Epson EB-1723 (1 шт.)
 - Экран настенно-потолочный, рулонный Classic 240x180 (E230X173/3MW-C6/W) – 1шт.
- Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду:
 - Системный блок Core i3 530 (1 шт.);
 - Монитор преподавателя Asus VH203D (1 шт.);
 - Комплект активных колонок (колонки со встроенным звукоусилителем) Microlab (2 шт.);
 - Комплект клавиатура +мышь;
 - Windows 7 Professional – лицензия №49715244, №49466115 от 15.02.2012г.;
 - MS Office Standart 2010 - лицензия №49715245 от 15.02.2012г.;
 - Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - лицензия № 1688-000451 56E7XXXX от 21.03.2018г.;

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду с соблюдением

Федерального закона от 27.07.2006г. №149-ФЗ и Федерального закона от 29.12.2010г. №436-ФЗ

Аудитория для практических занятий:

- Комплект учебной мебели для обучающихся: Письменные столы (23 шт.);
 - Стулья (25 шт.);
 - Учебная доска (1 шт.)
- Рабочее место преподавателя с компьютером, мультимедийным оборудованием, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: Системный блок Core i3 530 (1 шт.);
 - Монитор Asus VH203D (1 шт.);
 - Комплект активных колонок (колонки со встроенным звукоусилителем) Microlab M-520 – (1 шт.);
 - Комплект клавиатура +мышь (1 шт.);
 - Windows 7 Professional – лицензия №49715244, №49466115 от 15.02.2012г.;
 - MS Office Standart 2010 - лицензия №49715245 от 15.02.2012г.;
 - Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - лицензия № 1688-000451 -56E7XXXX от 21.03.2018г.;

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду с соблюдением

Федерального закона от 27.07.2006г. №149-ФЗ и Федерального закона от 29.12.2010г. №436-ФЗ.

Оборудование и техническое оснащение спортивного зала:

- скамейки гимнастические – 6-8 шт.;
- стулья – 25 шт.;
- коврики гимнастические – 25 шт.;
- палки гимнастические – 25 шт.;
- мячи гимнастические (фитболлы: d-55см, D-65см) – 25 шт. (подбираются в

- индивидуально);
- амортизаторы – 25 шт.;
- резиновые жгуты – 25 шт.;
- мячи массажные (d 5-9 см) – 25 шт.;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- аудионоситель (флешкарта) – 1 шт.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

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.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)

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 практическим занятиям

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов.

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: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

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. 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. 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.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

Формируемые компетенции	Знания, умения, навыки	Средства оценки
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы планирования и учета результатов подготовки людей зрелого и пожилого возраста занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе; – методы оценки физического развития людей зрелого и пожилого возраста; – методы оценки влияния физических нагрузок на организм людей зрелого и пожилого возраста методами функциональных проб. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать конспекты спортивно-оздоровительных занятий для людей зрелого и пожилого возраста, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе; – осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, физической подготовленности, психического состояния занимающихся людей зрелого и пожилого возраста; – применять современные методы оценки функционального состояния организма лиц 	<p>Этап 1. Формирование базы знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – лекции; – практические занятия по темам теоретического содержания; – самостоятельная работа студентов по вопросам тем теоретического содержания. <p>Этап 2. Формирование навыков практического использования знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические и семинарские занятия; – ситуационные задачи; – самостоятельная работа по решению ситуационных заданий. <p>Этап 3. Проверка усвоения материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проверка решений, самостоятельно

	<p>зрелого и пожилого возраста при физических нагрузках.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составления конспекта спортивно-оздоровительного занятия для людей зрелого и пожилого возраста, тренирующихся на спортивно-оздоровительном этапе. 	<p>выполненных практических заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализ и оценка активности и эффективности участия в практических занятиях; – опрос текущих знаний; – контрольные срезные задания; – итоговый контроль по дисциплине.
<p>ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – общие закономерности развития людей зрелого и пожилого возраста; – специфику обучения и особенности организации работы с людьми зрелого и пожилого возраста; – современные методы и технологии обучения людей зрелого и пожилого возраста; – методику организации и проведения учебно-тренировочных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить физкультурно-оздоровительные занятия с людьми зрелого и пожилого возраста с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; – разъяснять в простой и доступной форме суть физических упражнений, правила техники безопасности при выполнении упражнений, использовании спортивного инвентаря, участии в спортивной игре. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения учебно-тренировочных занятия различной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста, тренирующимися на спортивно-оздоровительном этапе; – демонстрировать технику физических упражнений; – анализа и устранения возможных рисков жизни и здоровья занимающихся в ходе занятий, применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. 	

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

<i>Описание показателей</i>	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий; - ведение конспекта лекций
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - правильное и своевременное выполнение практических заданий по разрешению поставленных проблем; - обоснованное решение ситуационных задач; - наличие правильно выполненной самостоятельной работы
<u>Этап 3:</u> Проверка	- степень активности и эффективности участия студента по итогам каждого

усвоения материала	<p>практического занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение самостоятельных работ, в том числе домашних заданий; - результаты зачета
Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования	
<u>Этап 1:</u> Формирование базы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - посещение лекционных и практических занятий не менее 80%; - наличие конспекта лекций по всем темам, вынесенным на лекционное обсуждение не менее 60% - участие в обсуждении теоретических вопросов тем на каждом практическом занятии не менее 50%
<u>Этап 2:</u> Формирование навыков практического использования знаний	<ul style="list-style-type: none"> - студент должен знать сущность и специфику дисциплины с правильностью не менее 60%; - может демонстрировать различные методики обучения людей зрелого и пожилого возраста физическим упражнениям, с правильностью не менее 60%; - может анализировать и оценивать информацию; планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов этого анализа с правильностью не менее 60%; - владеет способностью сбора и анализа информации с правильностью не менее 60%; - владеет способностью корректно формулировать задачи своей деятельности, устанавливать их взаимосвязи, строить модели систем задач, анализировать, диагностировать причины появления проблем с правильностью не менее 60%
<u>Этап 3:</u> Проверка усвоения материала	<ul style="list-style-type: none"> - практические задания и задачи, решённые самостоятельно, в отведенное время, результат выше пороговых значений с правильностью не менее 60% Оценка «5» ставится при наличии 90-100% правильных решений; Оценка «4» ставится при наличии 75-89% правильных решений; Оценка «3» ставится при наличии 60-74% правильных решений.
Описание шкал оценивания	
Оценивание результатов зачета с оценкой	<p>Студент оценивается на:</p> <p>«отлично» - если посетил не менее 80% лекционных и практических занятий, выполнил все практические задания на отлично;</p> <p>«хорошо» - если студент посетил не менее 80% лекционных и практических занятий, выполнил все практические задания на отлично и/или хорошо;</p> <p>«удовлетворительно» - если студент посетил не менее 80% лекционных и практических занятий, выполнил все практические задания на удовлетворительно;</p> <p>«неудовлетворительно» - если студент посетил не менее 60% лекционных и практических занятий, не выполнил все практические задания.</p>
Оценивание результатов выполнения практических заданий	<p>Шкала оценивания:</p> <p>«отлично» – студент разработал комплекс упражнений с учетом соответствующего возраста людей зрелого и пожилого возраста, упражнения подобраны с использованием спортивного инвентаря.</p> <p>«хорошо» – студент разработал комплекс упражнений с учетом соответствующего возраста людей зрелого и пожилого возраста, упражнения подобраны с использованием спортивного инвентаря, имеются не точности в выполнении;</p> <p>«удовлетворительно» – студент разработал комплекс упражнений без учета особенностей возраста людей зрелого и пожилого возраста, упражнения подобраны с использованием спортивного инвентаря.</p> <p>«неудовлетворительно» – студент не разработал комплекс упражнений, упражнения подобраны без использования спортивного инвентаря.</p>

12.3. 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

12.3.1. Вопросы для подготовки к зачету

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.

12.3.2. Практические задания.

Практическая работа

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

2. 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).

3. Условия выполнения задания:

3.1. Место (время) выполнения задания: в спортивном зале на практическом занятии.

3.2. Максимальное время выполнения задания: 15 минут отводится на разработку комплекса упражнений (для группы в целом), 10 минут – демонстрацию комплекса (для каждой подгруппы отдельно).

3.3. Необходимое оборудование (инвентарь),

скамейки гимнастические – 6-8 шт.;

стулья – 25 шт.;

коврики гимнастические – 25 шт.;

палки гимнастические – 25 шт.;

мячи гимнастические (фитболлы: d-55см, D-65см) – 25 шт. (подбираются в индивидуально);

амортизаторы – 25 шт.;

резиновые жгуты – 25 шт.;

мячи массажные (d 5-9 см) – 25 шт.;

музыкальный центр – 1 шт.;

аудионоситель (флешкарта) – 1 шт.

расходные материалы: планшет для бумаги, листы формата А4, ручки, карандаши – по 6 шт.

4. 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.

12.3.3. Методические указания и примерные темы контрольных работ для заочной формы обучения

Цель контрольной работы – привить студентам элементарные навыки научно-исследовательской работы, научить пользоваться научной и методической литературой, самостоятельно и творчески анализировать её, излагать полученные данные в письменном

виде.

Темы контрольных работ устанавливаются преподавателем кафедры читаемой дисциплины соответственно учебному плану и программе учебной дисциплины.

1. Основные требования и рекомендации при выполнении контрольной работы

1. Контрольная работа должна отражать современное состояние вопроса в теории и практике управления в сфере физической культуры и спорта.

2. Тема контрольной работы выбирается из предлагаемого кафедрой списка каждым студентом самостоятельно с учётом своих возможностей, интересов, профиля работы и педагогического опыта. Работы, выполненные не по предлагаемой тематике, не принимаются.

3. После выбора темы необходимо приступить к подбору литературных источников и ознакомлению с их содержанием.

Работа с литературой требует конспектирования. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение того и другого. Целесообразнее использовать третий способ. После ознакомления с литературой составляется содержание контрольной работы.

4. В содержание должны быть три основных раздела:

- введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 стр.);

- основная часть содержит несколько пунктов, раскрывающих содержание контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с литературными источниками, творчески мыслить, сочетать методические и научные знания с требованиями практики (6-8 стр.);

- заключение, в котором даются обобщающие тему выводы (1-2 стр.).

Введение и заключение тесно связываются с основным разделом контрольной работы.

Хорошо продуманное содержание облегчает дальнейшую работу над темой, делает ее стройной и конкретной.

5. В содержании указываются страницы, на которых раскрываются те или иные вопросы темы. Материал по теме излагается строго по указанному плану. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовки в тексте работы.

6. Работа строится на основе анализа 4-6 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Важно общетеоретические положения проиллюстрировать примерами из практики. Содержание контрольной работы должно быть обоснованным и убедительным, текст написан литературным языком, грамотно.

7. Содержание следует раскрывать в собственном изложении. Прямое заимствование из текста источника (переписывание) недопустимо. Контрольная работа, выполненная на основе материала учебника без привлечения дополнительной литературы, не зачитывается.

8. В тексте обязательно должны быть ссылки на изученные работы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается ссылкой с указанием инициалов, фамилии автора, а затем, через запятую - года издания упомянутого источника. Например: (В. М. Зациорский, 2019). Цитаты заключаются в кавычки.

9. Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов. Например, (по Филину В. П., 2019).

10. В конце контрольной работы помещается список литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания.

Каждая ссылка в тексте должна иметь соответствующий источник в списке использованной литературы.

2. Требования к оформлению контрольной работы

1. Контрольная работа имеет титульный лист.

2. На второй странице пишется содержание работы с указанием страниц каждого

раздела и подпунктов. Разделы начинаются с нового листа, подпункты продолжают друг за другом. В конце работы прилагается список литературы.

3. Контрольная работа, удовлетворяющая всем перечисленным требованиям, получает «зачет» (оценка дифференцированная).

Темы контрольных работ и заданий

1. Особенности формирования двигательных навыков у пожилых людей.
2. Охарактеризуйте возрастные изменения физических качеств в пожилом возрасте.
3. Особенности адаптации к физическим нагрузкам регуляторных систем организма.
4. Какое влияние оказывают физические нагрузки на функциональное состояние пожилого человека?
5. Как выбрать оптимальную физическую нагрузку для пожилого человека?
6. Охарактеризуйте когнитивные особенности пожилых людей.
7. Каковы особенности аффективной и мотивационной сфер пожилых людей?
8. Учет поведенческих особенностей, присущих пожилым людям, при занятиях оздоровительной физической культурой.
9. Основные задачи использования физических упражнений в жизни людей преклонного возраста.
10. Продолжительность и интенсивность циклических нагрузок на занятиях с людьми пожилого возраста.
11. Требования к использованию упражнений силового характера на занятиях с людьми пожилого возраста.
12. Требования к использованию дыхательных упражнений на занятиях с людьми пожилого возраста.
13. Упражнения, которые нецелесообразно выполнять на занятиях с людьми пожилого возраста.
14. Реализация принципов индивидуализации и систематичности на занятиях с людьми пожилого возраста.
15. Реализация принципов регулярности и постоянного повышения нагрузки на занятиях с людьми пожилого возраста.