

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 31.08.2023

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

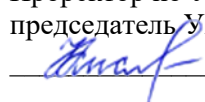
**высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ

 Н.Н. Кислова

# **МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"**

## **Физическая культура людей зрелого и пожилого возраста**

### **рабочая программа дисциплины (модуля)**

|                         |                                                                                                                                                          |                                        |  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Теоретических основ и методики физического воспитания</b>                                                                                             |                                        |  |
| Учебный план            | ФФКС-м26Пз(2г5м)<br>Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование<br>Направленность (профиль): «Образование в области физической культуры» |                                        |  |
| Квалификация            | <b>магистр</b>                                                                                                                                           |                                        |  |
| Форма обучения          | <b>заочная</b>                                                                                                                                           |                                        |  |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>                                                                                                                                             |                                        |  |
| Часов по учебному плану | 72                                                                                                                                                       | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 5 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                          |                                        |  |
| аудиторные занятия      | 12                                                                                                                                                       |                                        |  |
| самостоятельная работа  | 60                                                                                                                                                       |                                        |  |

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | <b>5(3.1)</b> |     | Итого |     |
|---------------------------------------|---------------|-----|-------|-----|
| Вид занятий                           | УП            | РПД | УП    | РПД |
| Лекции                                | 4             | 4   | 4     | 4   |
| Семинарские                           | 8             | 8   | 8     | 8   |
| В том числе инт.                      | 2             | 2   | 2     | 2   |
| Итого ауд.                            | 12            | 12  | 12    | 12  |
| Контактная работа                     | 12            | 12  | 12    | 12  |
| Сам. работа                           | 60            | 60  | 60    | 60  |
| Итого                                 | 72            | 72  | 72    | 72  |

Программу составил(и):

Кодакова Марина Николаевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура людей зрелого и пожилого возраста**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): «Образование в области физической культуры»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.03.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теоретических основ физического воспитания**

Протокол от 23.06.2026 г. № 11

Зав. кафедрой Майорова Н.В.

Начальник УОП



\_\_\_\_\_. Н.А. Доманина

# 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** систематизировать знания по организации работы в сфере физической культуры людей зрелого и пожилого возраста

**Задачи изучения дисциплины:**

- Формирование представлений о формах организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста;
- Формирование представлений о технологиях педагогического проектирования образовательных программ и индивидуальных образовательных маршрутов для людей зрелого и пожилого возраста

**Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.04

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Теоретико-методические основы физического воспитания

Общая теория спорта и спортивной подготовки

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Теория и методика адаптивной физической культуры

Гендерные основы физической культуры и спорта в условиях инклюзивного образования

Производственная практика (научно-исследовательская работа)

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями**

**ОПК-6.1. Знает психолого-педагогические основы учебной деятельности; принципы проектирования и особенности использования психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся с особыми образовательными потребностями**

Знает: содержание форм организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста; технологии педагогического проектирования образовательных программ и индивидуальных образовательных маршрутов

**ОПК-6.2. Умеет использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями**

Умеет использовать знания о формах организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста; проектировать содержание физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста.

**ОПК-6.3. Владеет умениями учета особенностей развития обучающихся в образовательном процессе; умениями отбора и использования психолого-педагогических, в том числе инклюзивных, технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями; умениями разработки и реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуально-ориентированных образовательных программ**

Владеет методами проектирования занятий физкультурно-оздоровительной направленности с людьми зрелого и пожилого возраста

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                                                                                                                               | Семестр | Часов | Интеракт. |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1. Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста</b>                                               |         |       |           |
| 1.1         | Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста /Лек/ | 5       | 2     | 0         |
| 1.2         | Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста /Сем/ | 5       | 2     | 1         |
| 1.3         | Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста. Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста /Ср/ | 5       | 20    | 0         |
|             | <b>Раздел 2. Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста</b>                                                                                 |         |       |           |
| 2.1         | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах /Лек/                 | 5       | 2     | 0         |
| 2.2         | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста. Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах /Сем/                | 5       | 2     | 1         |

|     |                                                                                                                                                                            |   |    |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|---|
| 2.3 | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста. Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах /Ср/                    | 5 | 20 | 0 |
|     | <b>Раздел 3. Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста</b>                                                                                   |   |    |   |
| 3.1 | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста. Методические особенности проведения занятий физической культурой с людьми пожилого возраста /Сем/ | 5 | 4  | 0 |
| 3.2 | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста. Методические особенности проведения занятий физической культурой с людьми пожилого возраста /Ср/  | 5 | 20 | 0 |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

#### 5 семестр, 2 лекции, 4 семинарских занятия

#### Раздел 1. Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста

##### Лекция № 1 (2 часа)

Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста.  
 Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста

Вопросы и задания:

1. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры людей зрелого и пожилого возраста
2. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста
3. Анатомо-физиологические особенности людей зрелого и пожилого возраста.
4. Понятие старение.
5. Факторы старения.

##### Семинарское занятие № 1 (2 часа)

Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста. Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста

Вопросы и задания:

1. Направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры людей зрелого и пожилого возраста
2. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста
3. Анатомо-физиологические особенности людей зрелого и пожилого возраста.
4. Понятие старение.
5. Факторы старения.

#### Раздел 2. Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста

##### Лекция № 2 (2 часа)

Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста  
 Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах

Вопросы и задания:

1. Сформулируйте направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры с лицами зрелого возраста
2. Определите методические принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий со взрослым населением
3. Опишите особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого возраста
4. Опишите методы обучения на физкультурно-оздоровительных занятиях
5. Каковы основные задачи физической культуры трудящихся
6. Дайте характеристику физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса.
7. Охарактеризуйте основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с трудящимися 4. Дайте характеристику физической культуры вне производственной деятельности

##### Семинарское занятие № 2 (2 часа)

Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста  
 Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах

Вопросы и задания:

1. Сформулируйте направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры с лицами зрелого возраста
2. Определите методические принципы проведения физкультурно-оздоровительных занятий со взрослым населением
3. Опишите особенности организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого возраста
4. Опишите методы обучения на физкультурно-оздоровительных занятиях
5. Каковы основные задачи физической культуры трудящихся
6. Дайте характеристику физической культуры непосредственно в рамках трудового процесса.
7. Охарактеризуйте основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с трудящимися 4. Дайте характеристику физической культуры вне производственной деятельности

#### Раздел 3. Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей

##### Семинарские занятия № 3-4 (4 часа)

Оздоровительно-рекреативная физическая культура лиц пожилого возраста Методические особенности проведения занятий физической культурой с людьми пожилого возраста

Вопросы и задания:

1. Сформулируйте направленность оздоровительно-рекреативной физической культуры лиц пожилого возраста
2. Дайте характеристику форм организации работы с лицами пожилого возраста
3. Сформулируйте принципы комплектования групп здоровья
4. Определение методических особенностей проведения занятий физической культурой с людьми пожилого возраста (по видам физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности)

## 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

### Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

| № п/п | Темы дисциплины                                                                                          | Содержание самостоятельной работы                                                                                                                      | Продукты деятельности |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1     | Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста | Составить перечень нормативных документов, регламентирующих работу в сфере физической культуры людей зрелого и пожилого возраста и краткое описание их | Конспект              |
| 2     | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста                                   | Представить технологию (на выбор) оздоровительной физической культуры людей зрелого возраста                                                           | Доклад с презентацией |
| 3     | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста                                  | Представить технологию (на выбор) оздоровительной физической культуры людей пожилого возраста                                                          | Доклад с презентацией |

### Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

| № п/п | Темы дисциплины                                                                             | Содержание самостоятельной работы                                                               | Продукты деятельности     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста                                    | Составление тестовых заданий по темам и эталонов ответов к ним                                  | Тесты                     |
| 2     | Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах                  | Сценарий физкультурно-массового или спортивного мероприятия                                     | Сценарий                  |
| 3     | Методические особенности проведения занятий физической культурой с людьми пожилого возраста | Методические рекомендации к занятиям физической культурой (возраст, методика занятия по выбору) | Методические рекомендации |

## 5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

## 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.  
 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                             | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                                                                   | Издательство, год                                                                |
|------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Асташина, М. П.                                 | Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336043">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336043</a>          | Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. |
| Л1.2 | составители<br>И. Н. Калинина<br>С. Ю. Калинин. | Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336071">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=336071</a> | Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014  |
| Л1.3 | Харисова Л. М.                                  | Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие : URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275636">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=275636</a>      | Кострома : Костромской государственный университет (КГУ), 2011.                  |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                                                    | Издательство, год                                                            |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Л2.1 | Иванова С. В.       | Физкультурно-спортивная работа с населением: средовый подход URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572743">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=572743</a>                         | Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 244 с.               |
| Л2.2 | Грудницкая Н. Н.    | Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457279">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=457279</a> | Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с |

## 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Мах
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

## 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks
- Единое содержание общего образования <https://edsoo.ru/>
- Библиотека цифрового образовательного контента <https://moiuroki.pf/>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт.                      |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура людей зрелого и пожилого возраста»

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля                                                                                                                            |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Наименование раздела: «Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста»</b> |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                                                                                            |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                                                                                       | Аудиторная работа                                       | 6                             | 10                             |
| 2                                                                                                                                       | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 3                             | 5                              |
| 3                                                                                                                                       | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     | 3                             | 5                              |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                                                                      |                                                         | 3                             | 5                              |
| Промежуточный контроль                                                                                                                  |                                                         | 15                            | 25                             |
| <b>Наименование раздела: «Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста»</b>                                   |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                                                                                            |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                                                                                       | Аудиторная работа                                       | 6                             | 10                             |
| 2                                                                                                                                       | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 5                             | 10                             |
| 3                                                                                                                                       | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     | 5                             | 10                             |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                                                                      |                                                         | 0                             | 0                              |
| Промежуточный контроль                                                                                                                  |                                                         | 16                            | 30                             |
| <b>Наименование раздела: «Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста»</b>                                  |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                                                                                            |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                                                                                       | Аудиторная работа                                       | 6                             | 10                             |
| 2                                                                                                                                       | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 5                             | 10                             |
| 3                                                                                                                                       | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     | 5                             | 10                             |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                                                                      |                                                         | 0                             | 0                              |
| Промежуточный контроль                                                                                                                  |                                                         | 16                            | 30                             |
| Промежуточная аттестация                                                                                                                |                                                         | 9                             | 15                             |
| Итого:                                                                                                                                  |                                                         | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Виды контроля                                                                                                                                 |                                             | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                                                                                                                                                                                      | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста»</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1                                                                                                                                             | Аудиторная работа                           | Работа обучающихся в ходе лекционных, семинарских занятий<br>Критерии выполнения (10 балл):<br>- обучающийся показывает содержательность конспекта двух лекции;<br>- выделение главного, основных положений;<br>- грамотность и логичность изложения;<br>- принимает участие в обсуждении вопросов семинарских занятий | Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста<br><br>Возрастные особенности людей зрелого и пожилого возраста<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает: содержание форм организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста; |
| 2                                                                                                                                             | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Составить перечень нормативных документов, регламентирующих работу в сфере физической культуры людей зрелого и пожилого возраста и краткое описание их<br>Критерии выполнения (5 баллов):<br>- обучающийся показывает содержательность конспекта;                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование  
 Направленность (профиль): «Образование в области физической культуры»  
 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура людей зрелого и пожилого возраста»

|                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                              |                                             | - выделение главного, основных положений;<br>- грамотность и логичность изложения;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Умеет использовать знания о формах организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3                                                                                                            | Самостоятельная работа (на выбор)           | Составление тестовых заданий по темам и эталонов ответов к ним<br>Критерии выполнения (5 баллов):<br>- соответствие содержания тестовых заданий теме;<br>- включение в тестовые задания наиболее важной информации;<br>- разнообразие тестовых заданий по уровням сложности;<br>- наличие правильных эталонов ответов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                                           |                                             | Тесты<br>Критерии выполнения (5 баллов):<br>-выполнение 50-60% правильных ответов -5 баллов<br>-выполнение 61-80% -8 баллов<br>-выполнение 81-100% -10 баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Промежуточный контроль (количество баллов)                                                                   |                                             | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Текущий контроль по разделу «Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста»</b>  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1                                                                                                            | Аудиторная работа                           | Работа обучающихся в ходе лекционных, семинарских занятий<br>Критерии выполнения (10 баллов):<br>- обучающийся показывает содержательность конспекта двух лекции;<br>- выделение главного, основных положений;<br>- грамотность и логичность изложения;<br>- принимает участие в обсуждении вопросов семинарских занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста Основы массовой физкультурно-оздоровительной работы в трудовых коллективах<br><br>Образовательные результаты:<br>Знает: технологии педагогического проектирования образовательных программ и индивидуальных образовательных маршрутов<br>Умеет использовать знания о формах организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого возраста; проектировать содержание физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого возраста.<br>Владеет методами проектирования занятий физкультурно-оздоровительной направленности с людьми зрелого возраста |
| 2                                                                                                            | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Доклад с презентацией по теме «Технология (на выбор) оздоровительной физической культуры людей зрелого возраста»<br>Критерии выполнения (10 баллов):<br>Работа полностью завершена<br>Работа демонстрирует глубокое понимание описываемых процессов Даны интересные дискуссионные материалы. Грамотно используется научная лексика<br>Дизайн: Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн подчеркивает содержание.<br>Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)<br>Графика: Хорошо подобрана, соответствует содержанию, обогащает содержание<br>Грамотность: Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3                                                                                                            | Самостоятельная работа (на выбор)           | Сценарий физкультурно-массового или спортивного мероприятия<br>Критерии выполнения (10 баллов):<br>- определены цель и задачи мероприятия;<br>- обосновано содержание;<br>- представлено не менее 10 упражнений;<br>- творческий подход (наличие фотографий, презентации видео и т.п.);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                                           |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Промежуточный контроль (количество баллов)                                                                   |                                             | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Текущий контроль по разделу «Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста»</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1                                                                                                            | Аудиторная работа                           | Работа обучающихся в ходе лекционных, семинарских занятий<br>Критерии выполнения (10 балл):<br>- обучающийся показывает содержательность конспекта двух лекции;<br>- выделение главного, основных положений;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста<br>Методические особенности проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование  
 Направленность (профиль): «Образование в области физической культуры»  
 Рабочая программа дисциплины «Физическая культура людей зрелого и пожилого возраста»

|                                            |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                             | - грамотность и логичность изложения;<br>- принимает участие в обсуждении вопросов семинарских занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | занятий физической культурой с людьми пожилого возраста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2                                          | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Доклад с презентацией по теме «Технология (на выбор) оздоровительной физической культуры людей пожилого возраста»<br>Критерии выполнения (10 баллов):<br>Работа полностью завершена<br>Работа демонстрирует глубокое понимание описываемых процессов Даны интересные дискуссионные материалы. Грамотно используется научная лексика<br>Дизайн: Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн подчеркивает содержание.<br>Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)<br>Графика: Хорошо подобрана, соответствует содержанию, обогащает содержание<br>Грамотность: Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических | Образовательные результаты:<br>Знает: технологии педагогического проектирования образовательных программ и индивидуальных образовательных маршрутов<br>Умеет проектировать содержание физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.<br>Владеет методами проектирования занятий физкультурно-оздоровительной направленности с людьми пожилого возраста |
| 3                                          | Самостоятельная работа (на выбор)           | Составить Методические рекомендации к занятиям физической культурой людей пожилого возраста (возраст, методика занятия по выбору).<br>Критерии выполнения (10 баллов):<br>- работа соответствует теме, структурирована,<br>- представлено современное видение проблемы;<br>- работа выполнена самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом.                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Контрольное мероприятие по разделу         |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Промежуточный контроль (количество баллов) |                                             | 30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Промежуточная аттестация                   |                                             | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |