

**Компонент ОПОП 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)  
Организация и управление физкультурно-оздоровительной деятельностью**  
наименование ОПОП

**M1.B.DV.03.01**  
шифр дисциплины

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины  
(модуля)

Физическая культура для лиц зрелого и пожилого возраста

Разработчик (и):  
Ерохова Наталья Валерьевна  
ФИО

Декан факультета ФКиС  
должность

кандидат педагогических наук, доцент  
ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры  
здоровьесбережения и адаптивной \_\_\_\_\_  
физической культуры \_\_\_\_\_  
наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

\_\_\_\_\_ А.С. Шемереко  
подпись

Мурманск  
2024

## Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

### 1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-1 Способен применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	1.1. Знает современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образовательного процесса 1.2. Умеет применять современные методики и технологии организации образовательной деятельности, диагностики и оценивания качества образования в процессе реализации различных образовательных программ 1.3. Владеет методами разработки и реализации образовательных маршрутов, диагностики и оценивания качества образовательного процесса по различным образовательным программам	<b>Знать:</b> отечественный и зарубежный методический опыт в профессиональной области; культурные потребности различных групп населения, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании лиц зрелого и пожилого возраста <b>Уметь:</b> применять технологию обучения лиц зрелого и пожилого возраста двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий <b>Владеть:</b> системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; методикой преподавания физической культуры и спорта, основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом

<p>ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся</p>	<p>3.1. Знает личностные, возрастные и физиологические особенности обучающихся. 3.2. Умеет разрабатывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы 3.3. Владеет методами реализации образовательных маршрутов и программ развития с учетом личностных, возрастных и физиологических особенностей обучающихся</p>	<p>Знать: отечественный и зарубежный методический опыт в профессиональной области; культурные потребности различных групп населения, методiku оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании лиц зрелого и пожилого возраста Уметь: применять технологию обучения лиц зрелого и пожилого возраста двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий Владеть: системой практических умений и навыков в области физической культуры и спорта; методикой преподавания физической культуры и спорта, основными методами профилактики травматизма в процессе занятий с лицами зрелого и пожилого возраста; методами комплексного контроля при занятиях физической культурой и спортом</p>
--	---	---

## 2. Содержание дисциплины (модуля)

### **Тема 1. Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого и пожилого возраста**

Цель и задачи физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы.

### **Тема 2. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста**

Исходные понятия: метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов. Методы обучения двигательным действиям. Методы развития физических качеств. Общепедагогические методы в физическом воспитании.

Общеметодические принципы физического воспитания. Специфические принципы физического воспитания. Врачебно-педагогический контроль в процессе проведения занятий физической культурой. Самоконтроль в физическом воспитании. Физическое воспитание взрослого населения в период трудовой деятельности (задачи, средства, методы, формы).

### **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

### **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)**

#### **Основная литература:**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915](http://www.biblio-online.ru/book/osnovy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-438915)
2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-420463#page/1>
3. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 190 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06126-0 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1905-3 (Изд-во Урал. ун-та). — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/metodika-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-detyam-i-podrostkam-s-umstvennoy-otstalostyu-438094](http://www.biblio-online.ru/book/metodika-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-detyam-i-podrostkam-s-umstvennoy-otstalostyu-438094)

#### **Дополнительная литература:**

4. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 285 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547](http://www.biblio-online.ru/book/ozdorovitelnye-tehnologii-fizicheskogo-vospitaniya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-438547)
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н.

Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury>

6. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324](http://www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-437324)

## **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

## **7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

## **8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

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

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

### 10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	4										
Лекции	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	10	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	96	-	96	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>108</b>	-	<b>108</b>	-	-	-	-	-	-	-	-
/ из них в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	<b>Очная форма</b>
1	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий для лиц зрелого и пожилого возраста.

2	Методика физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста.
---	---