Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 19.11.2026 12:28:36
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 **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план ФФКС-м26Пз(2г5м)
Направление подготовки: 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Образование в области физической культуры»

Квалификация **магистр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 60

Виды контроля в семестрах:
зачеты 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**5(3.1)**		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.
	Раздел 1. Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста			
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
	Раздел 2. Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста			
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
	Раздел 3. Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста			
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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014.
Л1.2	составители И. Н. Калинина С. Ю. Калинин.	Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336071	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014
Л1.3	Харисова Л. М.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие : URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636	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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572743	Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 244 с.
Л2.2	Грудницкая Н. Н.	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279	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 Max
- 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://моиуроки.рф/

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., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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 удается 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.

Приложение

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

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Социальное значение и задачи использования физической культуры в жизни людей зрелого и пожилого возраста»			
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
Наименование раздела: «Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей зрелого возраста»			
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
Наименование раздела: «Оздоровительно-рекреативная физическая культура людей пожилого возраста»			
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:		**56**	**100**

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

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

		- грамотность и логичность изложения; - 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» Критерии выполнения (10 баллов): Работа полностью завершена Работа демонстрирует глубокое понимание описываемых процессов Даны интересные дискуссионные материалы. Грамотно используется научная лексика Дизайн: Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн подчеркивает содержание. Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) Графика: Хорошо подобрана, соответствует содержанию, обогащает содержание Грамотность: Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических	Образовательные результаты: Знает: технологии педагогического проектирования образовательных программ и индивидуальных образовательных маршрутов Умеет проектировать содержание физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. 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). Критерии выполнения (10 баллов): - работа соответствует теме, структурирована, - представлено современное видение проблемы; - 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	