

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта  
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

**УТВЕРЖДАЮ**  
Врио директора Института  
физического воспитания и спорта  
\_\_\_\_\_ А.Г. Черноштан  
«25» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Организация оздоровительной работы в возрастных группах**

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 1, 2 курс (2, 3, 4 семестр), ЗФО – 1, 2 курс (3, 4, 5 триместр)

Луганск, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Организация оздоровительной работы в возрастных группах» является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), профилю Физическая реабилитация очной и заочной форм обучения.

Составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 года № 942 (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

**Клименко Ирина Викторовна**

старший преподаватель кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

**Штольц Юлия Михайловна**

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

«28» апреля 2023 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой  
адаптивной физической культуры  
и физической реабилитации



А.В. Ермоленко

ОДОБРЕНА на заседании учебно-методической комиссии Института физического воспитания и спорта

«28» апреля 2023 г., протокол № 9.

Председатель учебно-методической  
комиссии Института физического  
воспитания и спорта



А.С. Богданова

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. заведующего  
учебно-методическим отделом



В.В. Савченко

«29» апреля 2023 г.

## **Структура и содержание учебной дисциплины**

### **1. Цели и задачи учебной дисциплины, ее место в учебном процессе**

**Цель изучения дисциплины:** формирование системы знаний, умений, навыков и представлений в области организации оздоровительной работы для различных социально-демографических групп населения.

#### **Задачи дисциплины:**

- сформировать систему знаний, умений и навыков, необходимых для организации оздоровительной деятельности для различных групп населения;
- обучить использованию научно обоснованных методов и современных технологий в процессе организации оздоровительной работы;
- обучить основам организации, формам и методам оздоровительной работы с различными слоями населения;
- сформировать навыки организационно-управленческой деятельности по проведению оздоровительных мероприятий.

### **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Учебная дисциплина «Организация оздоровительной работы в возрастных группах» относится к обязательной части блока дисциплин для подготовки студентов по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), индекс дисциплины Б1.О.19.

Дисциплина реализуется кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации.

Необходимыми условиями для освоения учебной дисциплины являются:

*знания* методик обучения технике упражнений и развития физических качеств средствами базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами адаптивной физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью; основных понятий возрастной психологии, в том числе, психологических особенностей занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; правил безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

*умения* применять методы, средства, методические приемы организации учебной деятельности на занятиях базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся адаптивной физической культурой и спортом; обеспечивать технику безопасности на занятиях с

учетом санитарно-гигиенических норм; самостоятельно изучать и понимать специальную (отраслевую) научную литературу;

*навыки* демонстрации способности проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья; планирования учебно-тренировочных и внеурочных занятий, мероприятий спортивного и оздоровительного характера с использованием средств избранного вида адаптивного спорта в образовательных организациях дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования; работы с различными источниками информации, наблюдения.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Введение в специальность», «Методика преподавания коррекционных и оздоровительных игр у лиц с ОВЗ», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре» и служит основой для дальнейшего освоения дисциплин: «Адаптивная двигательная рекреация», «Адаптивное физическое воспитание в дошкольных и общеобразовательных организациях», «Здоровьесберегающие технологии в образовании».

### **3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины**

Студенты, завершившие изучение дисциплины «Организация оздоровительной работы в возрастных группах», должны:

#### **знать:**

- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);

- методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;

- факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;

- основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;

- принципы образования в течение всей жизни;

- психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью;

- технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре;

- методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью;

#### **уметь:**

– эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;

– общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их;

– использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;

– применять технологии развития лидерских качеств и умений;

– определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;

– разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде;

– осуществлять отбор эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования;

– применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью;

**иметь опыт:**

– решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;

– формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев;

– обоснования выбора наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования.

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования ряда компетенций (в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и требованиями к результатам освоения ОПОП ВО):

**Универсальных (УК):**

УК-3 – способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-6 – способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

#### **Общепрофессиональных (ОПК):**

ОПК-3 – способность обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования.

### **4. Структура и содержание учебной дисциплины**

#### **4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Объем часов / зач.ед.	
	Очная форма	Заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка</b>	<b>216 (6 з.е.)</b>	<b>216 (6 з.е.)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего часов)</b>	<b>96</b>	<b>24</b>
<b>в том числе:</b>		
Лекции	<b>24</b>	<b>8</b>
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия (в том числе интерактив)	<b>72</b>	<b>16</b>
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Контроль	<b>27</b>	<b>12</b>
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i> )	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>93</b>	<b>180</b>
Форма аттестации	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>

#### **4.2. Содержание разделов учебной дисциплины**

**Раздел I. Особенности организации оздоровительной работы в условиях дошкольного, общего, среднего и высшего образования.**

**Тема 1. Организация оздоровительной работы с детьми раннего и дошкольного возраста.**

Значение движений в жизни ребенка раннего возраста. Формы двигательной деятельности детей раннего возраста (подвижные игры, музыкальные ритмические занятия, зарядка, гимнастика и массаж). Техника массажа и гимнастических упражнений для детей раннего возраста. Применение плавания с целью оздоровления и физического развития детей раннего возраста. Содержание оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Формы и методические особенности

осуществления оздоровительной работы с дошкольниками. Современные физкультурно-оздоровительные методики, применяемые в дошкольных образовательных учреждениях.

## **Тема 2. Организация оздоровительной работы с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.**

Современная школа и здоровье учащихся. Нормативно-правовое обеспечение оздоровительной работы в образовательных учреждениях. Санитарно-гигиенические и медико-психологические условия обучения детей. Гигиенические принципы построения режима дня и составления школьного расписания. Формы и методы оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях. Программы оздоровительной работы общеобразовательных учреждений.

## **Тема 3. Организация оздоровительной работы с учащейся молодежью средних специальных и высших учебных заведений.**

Методика и организация оздоровительной деятельности студенческой молодежи. Структура и особенности содержания действующих программ по оздоровлению и физической культуре в вузах. Формы спортивно-массовой и оздоровительной работы в учреждениях профессионального и высшего образования. Средства и методы мотивации студентов к оздоровительной деятельности. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа со студентами в летний период времени.

## **Раздел II. Организационные основы оздоровительной работы с возрастными группами населения.**

### **Тема 4. Организация оздоровительной работы трудящегося населения.**

Формы и пути оздоровления и повышения двигательной активности трудящихся в условиях быта (базово-продолжающая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, базовый спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура). Организация и способы повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы на производстве.

### **Тема 5. Оздоровительно-рекреативная деятельность лиц среднего возраста.**

Направленность оздоровительно-рекреативной деятельности лиц среднего возраста. Учет характерных особенностей функционирования организма лиц среднего возраста. Ведущие критерии анализа функций (целей и задач) оздоровительно-рекреативной деятельности. Структура средств и основные виды оздоровительно-рекреативной деятельности (совокупность разнообразных физических упражнений, имеющих конкретные предметные формы проявления – виды спорта циклического и ациклического характера, спортивно-массовые мероприятия, физкультурно-оздоровительные методики).

### **Тема 6. Оздоровительно-рекреативная деятельность лиц пожилого возраста.**

Особенности организации и проведения занятий физкультурно-рекреативной направленности с лицами пожилого возраста. Этапное построение педагогического процесса. Содержание и организация оздоровительно-рекреативной деятельности по месту жительства и отдыха населения. Характер воздействия на организм физических упражнений (нагрузок). Методические особенности проведения занятий оздоровительно-рекреативной направленности (утренняя гигиеническая гимнастика, дозированная ходьба, пеший туризм, спортивные игры, спортивные упражнения, плавание, академическая гребля, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на коньках).

### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		2 семестр	3 триместр
<b>Раздел I. Особенности организации оздоровительной работы в условиях дошкольного, общего, среднего и высшего образования.</b>			
1.	Организация оздоровительной работы с детьми раннего и дошкольного возраста.	4	2
2.	Организация оздоровительной работы с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.	4	2
3.	Организация оздоровительной работы с учащейся молодежью средних специальных и высших учебных заведений.	4	-
<b>Итого за семестр/триместр:</b>		<b>12</b>	<b>4</b>
		3 семестр	4 триместр
<b>Раздел II. Организационные основы оздоровительной работы с возрастными группами населения.</b>			
4.	Организация оздоровительной работы трудящегося населения.	4	2
5.	Оздоровительно-рекреативная деятельность лиц среднего возраста.	4	2
6.	Оздоровительно-рекреативная деятельность лиц пожилого возраста.	4	-
<b>Итого за семестр/триместр:</b>		<b>12</b>	<b>4</b>
<b>Итого:</b>		<b>24</b>	<b>8</b>

### 4.4. Практические / семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		2 семестр	3 триместр
<b>Раздел I. Особенности организации оздоровительной работы в условиях дошкольного, общего, среднего и высшего образования.</b>			
1.	Организация оздоровительной работы с детьми раннего и дошкольного возраста.	10	2



2.	Организация оздоровительной работы с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.	10	2
<b>Итого за семестр/триместр:</b>		<b>20</b>	<b>4</b>
		<b>3 семестр</b>	<b>4 триместр</b>
3.	Организация оздоровительной работы с учащейся молодежью средних специальных и высших учебных заведений.	10	2
<b>Раздел II. Организационные основы оздоровительной работы с возрастными группами населения.</b>			
4.	Организация оздоровительной работы трудящегося населения.	10	2
<b>Итого за семестр/триместр:</b>		<b>20</b>	<b>4</b>
		<b>4 семестр</b>	<b>5 триместр</b>
5.	Оздоровительно-рекреативная деятельность лиц среднего возраста.	16	4
6.	Оздоровительно-рекреативная деятельность лиц пожилого возраста.	16	4
<b>Итого за семестр/триместр:</b>		<b>32</b>	<b>8</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>16</b>

**4.5. Лабораторные работы** (учебным планом не предусмотрены).

#### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма 2 семестр	Заочная форма 3 триместр
Раздел I. Особенности организации оздоровительной работы в условиях дошкольного, общего, среднего и высшего образования.				
1.	Организация оздоровительной работы с детьми раннего и дошкольного возраста.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Провести сравнительный анализ режима дня в различных возрастных группах детей дошкольного возраста. Составить картотеку подвижных здоровьесберегающих игр для детей дошкольного возраста (младшего, среднего, старшего и подготовительного). Изготовить буклет по организации и проведению закаливающих процедур для детей раннего и дошкольного возраста. Отработка практических навыков.	20	32

2.	Организация оздоровительной работы с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Составить подробный перечень факторов, влияющих на здоровье детей определенного возраста (младший школьный, средний школьный, старший школьный). Проанализировать одно из мероприятий (урок / занятие, проект, акция, лекция и т.п.) по продвижению здорового образа жизни, описанное в методической литературе. Обосновать, каким образом в нем соблюдаются / нарушаются основные общедидактические и специфические принципы формирования здоровья ребенка, предложить рекомендации по улучшению сценария мероприятия. Отработка практических навыков.	20	32
<b>Итого за семестр/триместр:</b>			<b>40</b>	<b>64</b>
			<b>3 семестр</b>	<b>4 триместр</b>
3.	Организация оздоровительной работы с учащейся молодежью средних специальных и высших учебных заведений.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Разработать индивидуальную программу оздоровления для студентов вуза. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Отработка практических навыков.	20	32
<b>Раздел II. Организационные основы оздоровительной работы с возрастными группами населения.</b>				
4.	Организация оздоровительной работы трудящегося населения.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Подготовить доклад и презентацию по теме занятия. Подготовиться к дискуссии. Заполнить таблицу «Формы и методы оздоровления на производстве». Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Отработка практических	20	32

		навыков.		
<b>Итого за семестр/триместр:</b>			<b>40</b>	<b>64</b>
			<b>4</b> <b>семестр</b>	<b>5</b> <b>триместр</b>
5.	Оздоровительно-рекреативная деятельность лиц среднего возраста.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Подготовить доклад и презентацию по теме занятия. Подготовиться к дискуссии. Разработать программу оздоровительной тренировки для женщин среднего возраста. Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Отработка практических навыков.	7	26
6.	Оздоровительно-рекреативная деятельность лиц пожилого возраста.	Исследование проблемы. Составить словарь специальных терминов и понятий. Подготовить доклад и презентацию по теме занятия. Подготовиться к дискуссии. Заполнить таблицу «Методологические основы оздоровительной деятельности пожилых людей». Подобрать литературные источники (не менее 5) по теме занятия. Отработка практических навыков.	6	26
<b>Итого за семестр/триместр:</b>			<b>13</b>	<b>52</b>
<b>Итого:</b>			<b>93</b>	<b>180</b>

#### 4.7. Курсовые работы (учебным планом не предусмотрены)

#### 5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание учебной дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект) при подготовке к практическим занятиям;

*Технологии объяснительно-иллюстративного обучения* (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии);

*Технологии проблемного обучения* (метод проблемных заданий, метод беседы);

*Технологии развивающего обучения* (метод творческих заданий);

*Игровая технология* (метод игрового обучения);

*Работа в группе* (совместная работа студентов в группе при выполнении творческих заданий).

## **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем(ями), ведущими практические занятия, по дисциплине в различных формах: выступление на практических занятиях; выполнение практических заданий; участие в дискуссиях; самостоятельное конспектирование научной литературы и ее анализ; выполнение индивидуальных заданий; выполнение самостоятельной работы.

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме экзамена (письменный ответ на два вопроса и сдача практических навыков).

Форма проведения итогового контроля для студентов с инвалидностью устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) и позволяет оценить достижения ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций. При необходимости на зачет/экзамен приглашается сопровождающий, который обеспечивает техническое сопровождение студенту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Система накопления баллов по видам работ отражается в таблице:

### **Система оценивания учебных достижений студентов очной / заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов	
	<b>ОФО</b>	<b>ЗФО</b>
<b>2 семестр, 3 триместр</b>		
Устные и письменные ответы на практических занятиях	10	10
Самостоятельная работа	10	10
Итого за семестр/триместр:	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>3 семестр, 4 триместр</b>	<b>ОФО</b>	<b>ЗФО</b>
Устные и письменные ответы на практических занятиях	10	10
Самостоятельная работа	10	10
Итого за семестр/триместр:	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>4 семестр, 5 триместр</b>	<b>ОФО</b>	<b>ЗФО</b>
Устные и письменные ответы на практических занятиях	16	20
Самостоятельная работа	14	10
Экзамен	30	30
Итого за семестр/триместр:	<b>60</b>	<b>60</b>
<b>Всего за год:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

### **Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале**

<b>Четырехбалльная система оценивания экзамена</b>	<b>100-балльная шкала</b>	<b>Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале</b>	<b>Система оценивания зачета</b>
Отлично	<b>90-100</b>	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	Зачтено
Хорошо	<b>83-89</b>	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.	
Хорошо	<b>75-82</b>	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки.	

Удовлетворительно	<b>50-62</b>	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному.	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 188 с. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/65008.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Витушкина М.С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / М.С. Витушкина. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. – 36 с. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/131160.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин [и др.]. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2017. – 200 с. – ISBN 978-5-4263-0492-5. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/97752.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная литература:

1. Двигательная рекреация. Оздоровительная тренировка: учебное пособие / сост. Л.Ю. Башта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 100 с. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/95583.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика для школьников и студентов: учебное пособие / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Издательский Дом МИСиС, 2010. – 201 с. – ISBN 978-5-87623-289-2. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/106966.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Кетлерова Е.С. Оздоровительная ходьба: учебно-методическое пособие / Е.С. Кетлерова. – М.: Российский университет дружбы народов, 2017. – 44 с. – ISBN 978-5-209-08073-2. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/91032.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Куршев А.В. Оздоровительная гимнастика для студентов вуза, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учебное пособие / А.В. Куршев. – Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. – 212 с. – ISBN 978-5-7882-2626-2. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/100691.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Чайковская О.Е. Оздоровительная физическая культура с людьми пожилого возраста: методическое пособие / О.Е. Чайковская. – М.: Научный консультант, 2019. – 92 с. – ISBN 978-5-907084-95-7. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/104963.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Шлыков В.П. Индивидуальная оздоровительная программа: алгоритм составления: учебное пособие / В.П. Шлыков, М.П. Спирина. – Екб: Издательство Уральского университета, 2018. – 124 с. – ISBN 978-5-7996-2304-3. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/107036.html>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей

в) интернет-ресурсы:

<http://window.edu.ru/> Единое окно доступа к образовательным ресурсам  
<http://www.edu.ru/> Российское образование. Федеральный портал  
<http://www.elibrary.ru/> eLIBRARY.RU

<http://lib.lgpu.org/> Научная библиотека «Луганский государственный педагогический университет»

<https://www.iprbookshop.ru/> IPR Smart // IPR Books

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционная аудитория, спортивный класс для проведения практических занятий.
2. Канцелярское оснащение учебного процесса.
3. Персональный компьютер (ноутбук) с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видео файлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».



## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]