

Министерство спорта Российской Федерации

УТВЕРЖДЕНО

Председатель Федерального  
учебно-методического объединения  
в системе высшего образования  
по укрупненной группе специальностей  
и направлений подготовки  
49.00.00 Физическая культура и спорт

  
С.П. Евсеев

«20» января 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
С ЛИЦАМИ СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

Санкт-Петербург, 2021

## Содержание

1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.1. Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	3
1.3. Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы.....	4
1.4. Планируемые результаты обучения.....	4
1.5. Нормативная трудоемкость обучения.....	7
1.6. Документ, выдаваемый после завершения обучения.....	7
1.7. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	7
2. Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Рабочие программы учебных разделов.....	12
3. Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	18
4. Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	23
5. Кадровое обеспечение образовательного процесса.....	26
6. Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации.....	26

## **1. Общая характеристика дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Программа рассчитана на совершенствование обобщенных трудовой функции: Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки.

### **1.1 Нормативная правовая база разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Нормативную правовую базу разработки дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп» составляют:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 года №1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 года №499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

- Содержание программы учитывает требования профессионального стандарта «Инструктор-методист», утвержденного приказом Минтруда России от 08.09.2014 г. № 630н;

### **1.2 Цель и задачи дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Цель программы: совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп.

Обобщенные трудовые функции		Трудовая функция	
код	наименование	наименование	код
А	Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки	Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам	А/01.4
		Проведение спортивно-оздоровительной работы	А/02.4
		Консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп	А/04.4

Обучающийся ДПП ПК должен овладеть способами решения следующих задач:

- Организационное обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Проведение физкультурных занятий с лицами старших возрастных групп.

### **1.3 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение, необходимые для освоения программы**

К освоению ДПП допускаются: лица, имеющие высшее, среднее профессиональное образование.

#### **1.4 Планируемые результаты обучения**

**Имеющаяся квалификация (требования к слушателям): среднее или высшее образование**

Виды деятельности	Трудовая функция (код)	Трудовые действия	Компетенции	Знания	Умения	Имеет опыт (владения)
<p>Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки</p>	<p>А/01.4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение задач и содержания занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> <li>- Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы.</li> <li>- Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений.</li> <li>- Контроль двигательной деятельности, занимающихся</li> </ul>	<p align="center"><b>ПК 1</b> Способность планировать, организовывать и проводить занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия по утвержденным программам</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Возрастные особенности лиц старших возрастных групп</li> <li>- Основы теории и практики физического воспитания</li> <li>- Методики физического воспитания с лицами старших возрастных групп</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</li> <li>- Пользоваться спортивным инвентарем</li> <li>- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</li> <li>- Контролировать двигательную активность,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Планирования, организации и проведения занятий с лицами старших возрастных групп</li> </ul>

		<p>- Регулирование физической нагрузки, занимающихся.</p> <p>- Рекомендации по совершенствованию двигательной деятельности занимающихся с учетом возраста занимающегося.</p>			физическое состояние, занимающихся.	
A/02.4	<p>Составление программы спортивно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Оповещение населения о предстоящем спортивно-оздоровительном мероприятии, информирование о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий участников и иных заинтересованных лиц.</p> <p>Привлечение населения к выполнению физических упражнений в процессе проведения спортивно-оздоровительного мероприятия.</p>	<p>ПК 2</p> <p>Способность проводить спортивно-оздоровительную работу</p>	<p>- Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с лицами старших возрастных групп.</p>	<p>- Разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия.</p>		
A/04.4	<p>Изучение и обобщение передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</p> <p>Проведение консультаций с населением.</p>	<p>ПК 3</p> <p>Способность осуществлять консультирование по вопросам улучшения физической подготовленности населения различных возрастных групп</p>	<p>- Основы организации здорового образа жизни.</p> <p>- Основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами старших возрастных групп.</p> <p>- Методы сбора и первичной обработки информации.</p> <p>- Методы консультирования.</p>	<p>- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения.</p> <p>- Разъяснять в доступной форме правила выполнения физических упражнений.</p>	<p>- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.</p>	

## **1.5 Нормативная трудоемкость обучения**

Трудоемкость обучения по ДПП ПК – 150 часов, включая все виды аудиторной и внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы слушателя. Общий срок обучения – 4 недели.

## **1.6 Документ, выдаваемый после завершения обучения**

Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

## **1.7 Организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Организация образовательного процесса

В образовательном процессе используются следующие виды учебной деятельности:

- Лекции. Проводятся в рамках очных занятий. Предназначены для обзора теоретического материала и выделения наиболее значимых, с точки зрения управления, концепций и подходов.

- Практические занятия. Проводятся для освоения представленных в программе концепций, идей и техник, развития и закрепления навыков их применения в различных ситуациях. Занятия основаны на использовании эффективных методов групповой или индивидуальной работы и обмена опытом.

- Консультации. Обучающемуся предоставляется возможность проконсультироваться у преподавателя по телефону или электронной почте, а также лично по вопросам, связанным с обучением или со своей практической деятельностью. Тем самым обеспечивается постоянный контакт слушателей и преподавателя, позволяющий оперативно разрешать возникающие проблемы.

При реализации различных видов учебной деятельности используются следующие образовательные технологии:

- технология работы в малых группах (индивидуально) по этапам: исследование, дискуссия и рефлексия;

- анализ учебных и практических ситуаций;

- технология работы в рамках проблемно-ориентированного подхода (анализ ситуации, выработка предположений и выявление проблемы, формулировка выводов, выработка рекомендаций и плана действий, предполагаемые последствия реализации рекомендаций, преимущества и недостатки предложений);

- технология организации дискуссии и развития коммуникативных навыков;

- компетентностный подход с акцентированием не на сумме усвоенных знаний, а на способности обучающегося успешно действовать в различных ситуациях;

- личностно-ориентированный подход;

- компетентностно-ориентированные образовательные технологии (разбор конкретных ситуаций, проектное моделирование ситуационных задач, организованная самостоятельная проектная работа слушателей).

Материально-техническое обеспечение.

Перечень кабинетов и их оборудование:

- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

Физкультурно-оздоровительный комплекс для проведения семинарских занятий, включающий в себя оборудованные спортивные и тренажерные залы и другие помещения, необходимые для занятий.

## **2 Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма обучения	Аудиторных часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы
Очная	2-8	3-6	4 недели

Учебные занятия проводятся согласно расписанию

### **2.2 Учебный план**



УТВЕРЖДАЮ:

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
«Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп»

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины (модуля), практики и стажировки	Общая трудоемкость	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу слушателей и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Лекции	Практические занятия	Дистанционные занятия	Самостоятельная работа	
<b>1</b>	<b>Возрастные особенности лиц старших возрастных групп</b>	<b>36</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>Текущий контроль</b>
1.1	Введение в курс. Возрастные особенности лиц старших возрастных групп. Периодизация периода старения. Методы исследования.	6			2	4	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
1.2	Темпы старения и биологический возраст.	6			2	4	
1.3	Старение основных функциональных систем организма.	12			4	8	
1.4	Феномен долгожительства человека, гипотезы старения. Продолжительность жизни человека.	12			4	8	
<b>2</b>	<b>Физическое воспитание лиц пожилого и старшего</b>	<b>112</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	<b>Текущий контроль</b>

	<b>возраста</b>						
2.1	Роль факторов физической культуры в формировании здорового образа жизни, противодействии инволюционным процессам и сохранении физически активного долголетия старших возрастных контингентов	10			2	8	Индивидуальный или групповой устный опрос. Проверка выполнения заданий для самостоятельной работы
2.2	Направленность и содержание физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старшего возраста в официально организованной практике и самостоятельном физкультурном движении	10			2	8	
2.3	Организационно-методические основы физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста	12			4	8	
2.4	Современные физкультурно-оздоровительные технологии и программы в практике работы с лицами пожилого и старшего возраста	12			4	8	
2.5	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий с лицами старших возрастных групп	52	4	16		32	
2.6	Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и	16		8		8	

	оздоровления населения						
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			<b>Зачет (Тестирование)</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	

СОГЛАСОВАНО:

---

---

---

---

И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание

И.О. Фамилия, ученая степень, ученое звание

## 2.3 Рабочие программы учебных разделов

### Раздел 1 Возрастные особенности лиц старших возрастных групп (36 часов)

#### Тема 1.1 Введение в курс. Возрастные особенности лиц старших возрастных групп. Периодизация периода старения. Методы исследования. (6 часов)

Характеристика геронтологии. Значение геронтологии в возрастной физиологии. Варианты периодизации геронтологии. Пути формирования в естествознании представлений о старости. Современные геронтологические концепции. Общие представления о морфологических и функциональных изменениях при старении. Роль иммунных механизмов при старении. Динамика клеток и органов иммунной системы при старении. Общие закономерности изменений обмена веществ и энергии при старении организма человека.

#### Тема 1.2 Темпы старения и биологический возраст (6 часов)

Механизмы возрастной инволюции. Понятие биологического возраста. Соотношение физиологических и патологических факторов в возрастной инволюции. Роль эпифиза в механизмах старения. Ограничение калорийности питания и старения.

#### Тема 1.3 Старение основных функциональных систем организма (12 часов)

Даны раздел рассматривает основные понятия и основополагающие сведения, касающиеся современных представлений об инволюционных изменениях ведущих функциональных систем организма человека системы кровообращения; дыхания, эндокринных желез; пищеварения, мочевыделительной системы; системы анализаторов; центральной нервной системы и высшей нервной деятельности человека; особенностях психических функций пожилых людей и стариков. Подробно разбирается возрастная динамика изменения ведущих показателей вегетативных систем, используемая в контроле над состоянием здоровья пожилых людей и лиц преклонного возраста при занятиях физической культурой.

#### Тема 1.4 Феномен долгожительства человека, гипотезы старения. Продолжительность жизни человека (12 часов)

Раздел посвящен генетическим механизмам старения. Представлены разделы: генетика старения и долгожительство; наследственное преждевременное старение (прогерии); репродуктивное поведение и эволюция долгожительства жизни; кандидатные гены смерти и долголетия человека; роль специфических хромосом в старении человека.

#### Перечень практических занятий раздела

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
1.1	Введение в курс Возрастные особенности лиц старших возрастных групп. Периодизация периода старения. Методы исследования	2
1.2	Темпы старения и биологический возраст	2
1.3	Старение основных функциональных систем организма	4
1.4	Феномен долгожительства человека, гипотезы старения. Продолжительность жизни человека	4

#### Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
1.1	Освоить доступные и достаточно простые методы исследования, применимые в условиях тренировки и соревнований, в полевых условиях, а также в процессе педагогической практики или занятий	4

	физической культурой	
1.2	Освоить методы оценки биологического возраста	4
1.3	Подготовиться к устному опросу по теме: Старение основных функциональных систем организма	8
1.4	Провести анализ внешних проявлений старения.	8

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу**

Устный опрос.

#### **Примерный перечень вопросов к разделу**

1. Дайте краткое определение геронтологии, гериатрии, биологии продолжительности жизни. Как эти науки соотносятся между собой
2. В чем суть антропологического подхода к проблемам геронтологии
3. Назовите основные этапы исторического развития геронтологии.
4. Что такое старение. Старость. Дайте общие определения.
5. Какие периоды выделяются в нисходящей фазе онтогенеза
6. Как определялись границы старости в разные исторические эпохи. Приведите примеры.
7. Назовите основные особенности процесса старения.
8. Как изменяется с возрастом длина тела. Опишите возрастные изменения массы тела и ее основных компонентов.
9. Охарактеризуйте основные проявления старения кожи и ее производных.
10. Каковы основные признаки старения органов движения — опорно-двигательного аппарата.
11. В чем выражаются морфологические (структурные) сдвиги при старении нервной системы.
12. Как проявляются функциональные признаки старения нервной системы.
13. Какие изменения и особенности психики и психической деятельности человека наблюдаются при старении.
14. Охарактеризуйте проявления старения органов чувств.
15. Опишите старение мужских и женских гонад. Сравните проявления климакса у мужчин и женщин.
16. Как изменяется с возрастом структура и функция коры надпочечников.
17. В чем выражается старение щитовидной железы. Как проявляется старение тимуса.
18. Каковы последствия «иммунологического разоружения» стареющего организма.
19. Как проявляется старение сердечно-сосудистой системы. В чем состоят возрастные изменения системы крови.
20. Приведите примеры структурных и функциональных проявлений старения: а) органов пищеварительной системы; б) органов дыхательной системы; в) органов выделительной системы.
21. Раскройте понятие возрастной нормы и понятия «норма старения».
22. Дайте определение биологического возраста. Каковы критерии оценки биологического возраста при старении. Приведите примеры.
23. Назовите основные факторы, влияющие на биологический возраст человека.
24. Что понимается под «физиологическим» и «преждевременным» старением. Приведите примеры прогерий и других заболеваний, при которых проявляются признаки преждевременного старения.
25. Дайте определения долголетия, долгожительства. Как вычисляется индекс долгожительства.
26. Назовите основные центры долгожительства. Что такое долгожительская популяция? Правомерно ли говорить о долгожительском этносе.
27. Охарактеризуйте основные медико-антропологические особенности

долгожителей. Каковы психологические черты долгожителей.

28. Как оценивается значение наследственного, экологического, социально-психологического факторов в феномене долгожительства.

29. Как объясняют процесс старения молекулярно-генетические гипотезы. В чем суть гипотезы «гипоталамических часов» и «адаптационно-регуляторной гипотезы».

30. Что такое видовая продолжительность жизни человека? Как она определяется.

31. Как проявляется половой диморфизм в продолжительности жизни.

32. Назовите основные факторы, влияющие на продолжительность жизни человека.

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

Основная литература:

1. Агаджанян Н.А., Гель Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.А. Физиология человека Учебник (Курс лекций).– СПб «Сотис», 1998 .– 527с.

2. Захарьева Н.Н. Физиологические основы геронтологии. Учебник для студентов спортивных вузов М.: 2011г, с.179.

3. Судаков К.В. (ред.) Физиологические основы и функциональные системы Курс лекций М. : Медицина 2000, С 465.

4. Хрисанфова Е.Н. Основы геронтологии. М.: Владос, 1999. – 150с.

5. Ткаченко Б.И. Основы физиологии человека Сп-б Международный фонд истории наук. 1994. Том 1.566с; Том2 – 412с.

6. Фолькис А.В. Старение и увеличение продолжительности жизни Л. 1988.- с.239.

Дополнительная литература:

Альперович Л.М. Социальная геронтология Ростов на Дону 1997г. -С 154

2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка), М.: Асадема, 2003.- с.215-322.

3. Филатова А.А. геронтология 2005г Ростов на Дону

4. Карсаевская Т.В., Шаталов А.Т. Физиологические аспекты геронтологии Учебное пособие М.: «Миклош»,2010.-375с.

5. Каталицкий Л.И. –(ред.) Актуальные вопросы геронтологии Ростов на Дону 2005г. с. 321

6. Коркушко О.В. Клиническая кардиология в гериатрии М.: 1998г с.322

7. Коркушко О.В. Гериатрия в терапевтической практике Киев.: 1993г с.322

8.. Косицкий Г.И. «Физиология человека», М. Медицина. 1987. с 241-292.

9. Котельников Г.П. и др Геронтология и Гериатрия М.: 1987г.с 211

10. Котельников О.Г. – ред. Медико – социальные проблемы в геронтологии. Самара 1996.с.102

11. Миленцев А.С. и др Геронтологические аспекты внутренних болезней. М. : 1995г. С.245

12.Турчина Ж.Е. «Сестринское дело в геронтологии» Ростов на Дону 2006г. Сс231

13. Хворецкий Л.И. Пожилой больной М.: 2001 с. 321

14. Шмидт Р.И.. Тэвс Г. Физиология человека М.: Мир 1996 – 877с.

Другие информационные ресурсы:

Электронная библиотека РГУФКСМиТ <http://lib.sportedu.ru/>

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

3. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

4. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>

5. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **Раздел 2 Физическое воспитание лиц пожилого и старшего возраста (112 часов)**

### **Тема 2.1 Роль факторов физической культуры в формировании здорового образа жизни, противодействии инволюционным процессам и сохранении физически активного долголетия старших возрастных контингентов (10 часов)**

Место физической культуры в системе мер государственной поддержки и социальной политики в отношении лиц пожилого и старшего возраста в Российской Федерации. Программно-нормативное обеспечение физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста.

Физическая культура в жизни старших возрастных контингентов. Двигательная активность как компонент здорового образа жизни лиц пожилого и старшего возраста. Значение факторов физической культуры в укреплении здоровья, профилактике заболеваний и противодействии инволюционным процессам. Взаимосвязь физического воспитания, здоровья, физической и умственной работоспособности, продолжительности и качества жизни лиц пожилого и старшего возраста.

### **Тема 2.2 Направленность и содержание физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старшего возраста в официально организованной практике и самостоятельном физкультурном движении (10 часов)**

Основные физкультурно-оздоровительные течения в современном физкультурном движении в мире.

Государственные и самостоятельные формы физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старшего возраста. Базово-продолжающая разновидность физической культуры в рамках общей физической подготовки и/или общей физкультурно-кондиционной тренировки. Пути и условия приобщения старших возрастных контингентов к физкультурно-оздоровительным формам занятий как социальная проблема.

Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старшего возраста в организациях физкультурно-спортивной направленности, лечебно-профилактических учреждениях, фитнес-центрах и других организациях по месту жительства.

Функциональные особенности «фоновых» компонентов физической культуры (в сфере рекреации и повседневного домашнего быта). Отличительные черты самостоятельных индивидуальных занятий, самостоятельных групповых занятий.

### **Тема 2.3 Организационно-методические основы физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста (12 часов)**

Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старшего возраста. Методические особенности построения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого и старшего возраста. Современные представления о количественных показателях двигательной активности лиц пожилого и старшего возраста. Критерии и способы оценки двигательной активности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния лиц пожилого и старшего возраста. Особенности методики и основы планирования нагрузки при занятиях физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста.

Методические особенности проведения физкультурно-массовых мероприятий с лицами пожилого и старшего возраста (Дни здоровья, Гонка ветеранов, походы выходного дня, соревнования, физкультурно-спортивные праздники и т.д.).

### **Тема 2.4 Современные физкультурно-оздоровительные технологии и программы в практике работы с лицами пожилого и старшего возраста (12 часов)**

Характеристика современных физкультурно-оздоровительных технологий и программ и их влияние на физическое состояние лиц пожилого и старшего возраста: скандинавская ходьба, оздоровительное плавание и аквааэробика, йога, восточные практики, «гимнастика для пожилых», «фитнес для пожилых», танцевальные программы, программа «Баланс», «Изотон» и другие.

### **Тема 2.5 Содержание физкультурно – оздоровительных занятий с лицами старших возрастных групп (52 часа)**

Общие теоретические основы, определяющие специфику физической культуры для людей старших возрастных групп. Особенности проектирования физической культуры, включая фитнес программы, с лицами старших возрастных групп.

### **Тема 2.6 Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения (16 часов)**

История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы. Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой. Техника и методика обучения скандинавской ходьбе. Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы.

#### **Перечень практических занятий раздела**

Номер темы	Наименование практического занятия	Трудоемкость в часах
2.1	Программно-нормативное обеспечение физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста.	2
2.2	Направленность и содержание физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого и старшего возраста	2
2.3	Методические особенности построения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами пожилого и старшего возраста.	4
2.4	Планирование и контроль в физическом воспитании лиц пожилого и старшего возраста	4
2.5	Двигательные стереотипы и их перезагрузка, тестирование физической подготовленности	2
2.5	Силовой тренинг	4
2.5	Кардиотренировка	4
2.5	Комплексные программы сила+выносливость	2
2.5	Ментальный фитнес	2
2.5	Антистрессовая гимнастика	2
2.6	История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы	2
2.6	Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой	2
2.6	Техника и методика обучения скандинавской ходьбе	2
2.6	Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы	2

#### **Содержание самостоятельной работы слушателей по разделу**

Номер темы	Наименование самостоятельной работы слушателей	Трудоемкость в часах
2.1-2.2	Провести анализ программ и физкультурно-оздоровительных технологий, используемых в практике работы фитнес-центров, клубов по месту жительства и иных организаций физкультурно-спортивной направленности для лиц пожилого и старшего возраста	16



2.3	Разработать положение физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия для лиц пожилого и старшего возраста	8
2.4	Разработать примерную программу занятий физическими упражнениями или видами двигательной активности с лицами старших возрастных групп	8
2.5	Подготовка к устному опросу по теме: Двигательные стереотипы и их перезагрузка, тестирование физической подготовленности	4
2.5	Выбор, разучивание и проведение программы тренировки с фитболом	14
2.5	Выбор, разучивание и проведение программы тренировки по системе пилатеса	14
2.6	Подготовка к устному опросу по темам: «История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы». «Выбор экипировки и палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий». «Биомеханические основы техники ходьбы с палками классическим стилем». «Методика обучения технике скандинавской ходьбы с палками». «Нормирование физической нагрузки оздоровительной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся».	8

### **Формы и методы контроля знаний слушателей по разделу Устный опрос.**

### **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов по разделу**

#### **Основная литература**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Матвеев. [3-е изд., перераб. и доп.]. М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет: Учеб. пособие. М.: Приор, 1998 – 272 с.

2. Буркова О., Лисицкая Т. «Пилатес» - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М.: Радуга» 2005. -208 с.

3. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. М.: Советский спорт, 2010. – 83 с.

4. Еремеев Валерий. Алгоритм долголетия. Особенности дыхания, гарантирующего здоровье и долголетие. Санкт-Петербург, 2009. – 175 с.

5. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья: Введение в общую и прикладную валеологию. – М., 2000.

6. Краснова О.В. Социальная психология старения: Учеб. пособие. М.: Академия, 2002.

7. Ладыгина, Е.Б. Физическая реабилитация лиц пожилого и старшего возраста [Текст] : учебное пособие : в 2 ч. Ч. 1 / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург : [б. и.], 2010. – 118 с.
8. Ладыгина, Е.Б. Частные методики адаптивной физической культуры для лиц пожилого и старшего возраста: Учебное пособие/ Е.Б. Ладыгина, О.Э. Евсеева, А.В. Антонова; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Санкт-Петербург: [б. и.], 2010. – 125 с.
9. Лао Минь. 244 китайских упражнения для тех, кому за 40. М.: Астрель, АСТ, 2012. – 240 с.
10. Линдберг, А. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы / А. Линдберг. – М. : Вектор, 2015. – 263 с.
11. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Федерация аэробики России. – М. – 2020. – 215 с.
12. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. Том 2 / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Федерация аэробики России. – М. – 2020. – 215 с.
13. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля. – К. : Олимп. Лит., 2011. – 724 с.
14. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб: Питер, 2015. – 304 с.
15. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева, Е. Рефалюк-Бузовская. – СПб.: Питер, 2013 – 82 с.
16. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.
17. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.
18. Ситель А. Всё о позвоночнике для тех, кому за... Свобода движений без таблеток и лекарств. М.: АСТ, 2014. – 272 с.
19. Томпсон Ванесса. Фитнес после 40. Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 147 с.
20. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / Фурманов, А.Г Юспа М.Б. Мн.: Тесей, 2003. – 238 с.
21. Хоули Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Франкс . – Изд. Олимпийская литература. Киев – 2000. – 367 с.
22. Черемисинов, В.Н. Биохимическое обоснование методики занятий физическими упражнениями с лицами разного возраста / В.Н. Черемисинов. М., 2000. – 185 с.
23. Чжун Бинь. Золотые китайские упражнения для здоровья и долголетия. СПб.: Питер, 2009. – 200 с.:

Другие информационные ресурсы:

1. Электронная библиотека РГУФКСМиТ <http://lib.sportedu.ru/>
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>
3. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru/>
5. ЭБС eLIBRARY <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. <http://www.rnwa.ru> – русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы
7. <http://www.inwa.ru> – международная федерация скандинавской ходьбы.
8. <https://yandex.ru/search/?lr=213&clid=1946579&win=89&text=Татьяна Лисицкая>

### **3 Результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

№ п/п	Наименование учебных разделов, тем	Освоенные/ усовершенствованные компетенции	Должен знать	Должен уметь	Должен иметь практический опыт деятельности
<b>1</b>	<b>Возрастные особенности лиц старших возрастных групп</b>	<b>ПК 1</b>			
1.1	Введение в курс Возрастные особенности лиц старших возрастных групп. Периодизация периода старения. Методы исследования	ПК 1	- Возрастные особенности лиц старших возрастных групп		
1.2	Темпы старения и биологический возраст				
1.3	Старение основных функциональных систем организма				
1.4	Феномен долгожительства человека, гипотезы старения. Продолжительность жизни человека				
<b>2</b>	<b>Физическое воспитание лиц пожилого и старшего возраста</b>	<b>ПК 1 ПК 2 ПК 3</b>			
2.1	Роль факторов физической культуры в формировании здорового образа жизни, противодействии инволюционным процессам и сохранении физически активного долголетия старших возрастных контингентов	ПК 1	- Основы теории и практики физического воспитания		
2.2	Направленность и содержание физкультурно-оздоровительной работы с	ПК 1	- Основы теории и практики физического воспитания		

	лицами пожилого и старшего возраста в официально организованной практике и самостоятельном физкультурном движении				
2.3	Организационно-методические основы физического воспитания лиц пожилого и старшего возраста	ПК 1	- Основы теории и практики физического воспитания	- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. - Контролировать двигательную активность, физическое состояние, занимающихся.	
		ПК 2	- Методики проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с лицами старших возрастных групп.	- Разрабатывать программу спортивно-оздоровительного мероприятия.	
		ПК 3	- Основы организации здорового образа жизни. - Основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами старших возрастных групп. - Методы сбора и первичной обработки информации. - Методы консультирования.		

2.4	Современные физкультурно-оздоровительные технологии и программы в практике работы с лицами пожилого и старшего возраста	ПК. 1.	- Основы теории и практики физического воспитания	- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. - Контролировать двигательную активность, физическое состояние, занимающихся.	
		ПК 3		- Изучать и систематизировать информацию по вопросам улучшения физической подготовленности населения. - Разъяснять в доступной форме правила выполнения физических упражнений.	- Изучения и обобщения передового опыта в области улучшения физической подготовленности различных возрастных групп населения.
2.5	Содержание физкультурно - оздоровительных занятий с лицами старших возрастных групп	ПК. 1.	- Методики физического воспитания с лицами старших возрастных групп	- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы. - Пользоваться спортивным инвентарем. - Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных	- Планирования, организации и проведения занятий с лицами старших возрастных групп

				<p>программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</p> <p>- Контролировать двигательную активность, физическое состояние, занимающихся.</p>	
2.6	Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения	ПК. 1.	- Методики физического воспитания с лицами старших возрастных групп	<p>- Планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.</p> <p>- Пользоваться спортивным инвентарем.</p> <p>- Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений.</p> <p>- Контролировать двигательную активность, физическое состояние, занимающихся.</p>	- Планирования, организации и проведения занятий с лицами старших возрастных групп

#### **4 Оценка качества освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

##### **Тестовые задания, выносимые на итоговую аттестацию**

1. Какую страну по праву принято считать родиной скандинавской ходьбы?
  - а) Россия
  - б) Швеция
  - в) Канада
  - г) Финляндия
2. В каком виде спорта до появления скандинавской ходьбы стали практиковать занятия с палками?
  - а) Хоккей
  - б) Футбол
  - в) Легкая атлетика
  - г) Лыжные гонки
3. На какие системы организма человека скандинавская ходьба оказывает положительный эффект?
  - а) Только на дыхательную систему
  - б) На дыхательную и сердечно-сосудистую системы
  - в) Ни на одну из систем
  - г) На дыхательную, сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную и опорно-двигательный аппарат
4. В чём заключается преимущество скандинавской ходьбы перед другими видами физической активности и видов спорта?
  - а) Доступность
  - б) Безопасность
  - в) Огромный оздоровительный эффект
  - г) Все перечисленное
5. Перечислите необходимый набор экипировки для занятий скандинавской ходьбой?
  - а) Спортивная обувь и спортивная одежда
  - б) Спортивная одежда, спортивная или трекинговая обувь, палки для скандинавской ходьбы
  - в) Спортивная одежда
  - г) Спортивные палки, повседневная одежда и обувь
6. Ростовые палки для скандинавской ходьбы имеют шаг в ...
  - а) 1 см
  - б) 2 см
  - в) 5 см
  - г) 10 см
7. Выберите правильное и главное отличие скандинавской ходьбы от бега
  - а) В скандинавской ходьбе в отличие от бега выделяют два состояния: двухопорное, и одноопорное. При ходьбе всегда имеется контакт с опорой или двумя ногами (двухопорное положение) или одной (одноопорное положение), что касается бега, то после отталкивания ногой возникает фаза полёта. Приземление на опорную ногу после фазы полёта вызывает ударную нагрузку, в наибольшей мере воздействующую на коленный сустав.
  - б) Продолжительность занятий по скандинавской ходьбе всегда значительно короче беговых занятий
  - в) Занятия, в которых используется бег менее травматичны и имеют больший оздоровительный эффект, по сравнению с занятиями скандинавской ходьбой
8. В чём заключается отличие попеременных способов передвижения от

одновременных при занятиях скандинавской ходьбой?

а) Отличие заключается в работе рук:

в одновременных способах руки выполняют одновременное отталкивание (обеими руками сразу)

в попеременных способах руки выполняют поочередное отталкивание (сначала правой рукой, затем левой)

б) Отличие заключается в работе ног:

в одновременных способах ноги выполняют одновременное отталкивание (отталкивание двумя ногами)

в попеременных способах ноги выполняют поочередное отталкивание (сначала правой нога, затем левая)

в) Отличие заключается в работе рук и ног:

в одновременных способах руки и ноги выполняют одновременное отталкивание

в попеременных способах руки и ноги выполняют поочередное отталкивание (сначала рука, затем нога)

9. На занятиях скандинавской ходьбой с применением щадящего двигательного режима или подготовительного, необходимо:

а) Назначать физические нагрузки в диапазоне 50-60 % максимального уровня частоты сердечных сокращений

б) Назначать физические нагрузки в диапазоне 20-30 % максимального уровня частоты сердечных сокращений

в) Назначать физические нагрузки в диапазоне 40-50 % максимального уровня частоты сердечных сокращений

10. Для достижения необходимого оздоровительного эффекта на занятиях скандинавской ходьбой необходимо соблюдение основополагающих организационных принципов:

а) Принцип доступности и индивидуализации; принцип научности; принцип связи теории с практикой;

б) Принцип циклического построения занятий

в) Принцип систематичности; принцип постепенности; принцип адекватности нагрузки

11. От чего зависит здоровье, физическая и умственная работоспособность, продолжительность и качество жизни лиц пожилого и старшего возраста:

1) от образа жизни человека

2) от социальной политики государства

3) от экологических факторов

4) от всех вышеперечисленных

12. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

13. Как рассчитать максимально допустимую ЧСС (уд./мин) для лиц пожилого и старшего возраста при занятиях физическими упражнениями:

1)  $220 - (\text{возраст в годах})$

2)  $190 - (\text{возраст в годах})$

3)  $214 - (\text{возраст} \times 0,8)$ ;

4)  $209 - (\text{возраст} \times 0,9)$ ;

14. Какие виды двигательной активности рекомендуются для занятий с лицами пожилого и старшего возраста:

1) аэробика, цигун, плавание

2) скандинавская ходьба, йога, бег на лыжах



3) гимнастика, аквааэробика, езда на велосипеде

4) все вышеперечисленные

15. Как называются мышцы, действие которых однонаправлено

А – антагонистами

Б – синергистами

В – приводящими

Г – сфинктерами

16. Основой статического или изометрического метода является

А – сгибание в суставе

Б – разгибание

В – отведение

Г – напряжение мышц без изменения их длины при неподвижном положении сустава.

17. Какого цвета эспандер считается самым легким для силовых тренировок

А – синий

Б – красный

В – желтый

Г – зеленый

18. Что понимается под понятием ментальный фитнес

А – четкое осознание движения

Б – автоматическое выполнение движения

В – медитация

Г – расслабление

19. Для согласования движений и дыхания существует одно общее правило

А – вдыхайте, готовясь к движению; выдыхайте в процессе движения

Б – силовые упражнения выполняются на вдохе

В – вытяжение тела при подъеме рук вверх связано с задержкой дыхания

Г – частое дыхание

20. У лиц старше 60 лет обычно значительно изменены суставы, в чем это проявляется, выберите правильный (ые) ответ (ы).

а) Уплощением суставной впадины, неравномерным разрушением хрящ а, отмечаются костно-хрящевые разрастания по краям в виде бугорков и узелков.

б) Изменяется количество суставной жидкости, оболочка капсулы становится менее подвижной, более грубой.

в) Деструктивные изменения хрящевой ткани межпозвонковых дисков.

г) Все варианты ответов правильны

21. О какой гипотезе старения идет речь: Она основывается на предположении, что основной причиной старения является накопление с возрастом генетических повреждений в результате мутаций, которые могут быть как случайными (спонтанными), так и вызванными различными повреждающими факторами (ионизирующая радиация, стрессы, ультрафиолетовые лучи, вирусы и другие). Гены, таким образом, могут просто терять способность правильно регулировать те или иные активности в связи с накоплением повреждений ДНК.

а) Гипотеза износа.

б) Молекулярно-генетическая гипотеза.

в) Гипотеза ошибок.

г) Нейроэндокринные и иммунные гипотезы.

22. О каком типе старения идет речь: Естественное начало и постепенное развитие характерных для данного вида старческих изменений, ограничивающих способность организма приспосабливаться к окружающей среде.

а) преждевременное старение

б) физиологическое старение

23. В чем выражаются основные морфологические (структурные) сдвиги при

старении нервной системы. Выберите правильный ответ.

- а) уменьшение количества нейронов, их плотности и расположения.
- б) ухудшением кровоснабжения головного мозга из-за нарушения сосудов
- в) ухудшение кратковременной памяти.
- г) в нарушении двигательной функции и поведенческой реакции

## **5 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров: высшее образование по направлению/специальности «Физическая культура».

К реализации программы должны быть привлечены не менее 2 специалистов-практиков, имеющих опыт профессиональной деятельности в сфере, соответствующей тематике программы, не менее 1 года в последние 5 лет. Опыт профессиональной деятельности специалистов-практиков должен быть подтвержден характеристикой работодателя с указанием результатов деятельности.

## **6 Разработчики дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**

Общая редакция - Клецов К.Г. к.п.н.;

Раздел 1 - Махалин А.В. к.б.н., Силаева Л.В. ст.преподаватель;

Раздел 2, темы 1,2,3,4 - Ким Т.К. д.п.н., доцент;

Раздел 2, тема 5 – Лисицкая Т.С. к.б.н., профессор;

Раздел 2, тема 6 - Баталов А. Г. профессор, к.п.н., Щукин А. В. преподаватель;

Согласовано:

Директор ИДО, к.п.н. К.Г. Клецов \_\_\_\_\_

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Организация физкультурно-оздоровительной работы с лицами старших возрастных групп» рассмотрена на заседании межинститутского совета РГУФКСМиТ и рекомендована к реализации в РГУФКСМиТ решением от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

Председатель межинститутского совета,  
к.п.н, доцент Е.А. Павлов \_\_\_\_\_