

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: ректор

Дата подписания: 05.09.2022 04:54:59

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576511a9199b119042a53989420420336fb573a454e57789



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Рабочая программа дисциплины**

УТВЕРЖДАЮ

**Декан факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО БГПУ**

О.В. Юречко

«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

44.04.01 Педагогическое образование

Профиль

«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И

СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ»

Уровень высшего образования

МАГИСТРАТУРА

**Принята на заседании кафедры теории и ме-
тодики физической культуры, безопасности
жизнедеятельности и здоровья (протокол №
12 от «15» мая 2019 г.)**

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	5
3	СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	7
4	МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	7
5	ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	8
6	ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМО- КОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА	9
7	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ	18
8	ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИ- ЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	19
9	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	19
10	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА	20
11	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ	21

1 Пояснительная записка

1.1 Цель дисциплины: формирование системы научно-практических и специальных знаний необходимых в педагогической деятельности в сфере воспитания взрослого населения, для личностного и профессионального развития, самосовершенствования.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП: Дисциплина «Физическое воспитание взрослого населения» относится к вариативной части профессионального цикла Б.2. ДВ. 5 (дисциплины по выбору).

Освоение курса базируется на знаниях, полученных магистрантами при изучении предметов психолого-педагогического и медико-биологического циклов.

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК 2, ПК-1, ПК-2:

- **ОПК-2.** Способен проектировать основные и дополнительные образовательные программы и разрабатывать научно-методическое обеспечение их реализации, индикаторами достижения которой является:

•ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования;

•ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся;

•ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

- **ПК-1.** Способен осуществлять преподавание программ дополнительного образования, индикаторами достижения которой является:

•ПК-1.1 Знает: особенности профессиональной деятельности педагогов; особенности современного образовательного процесса в области физического воспитания и спорта.

•ПК-1.2 Умеет: отбирать и использовать приемы проектирования и реализации образовательных программ в различных образовательных средах, проектировать и организовывать образовательный процесс с учетом современных требований.

- **ПК-2.** Способен обеспечивать организационно-методическое и педагогическое сопровождение реализации программ дополнительного образования, индикаторами достижения которой является:

•ПК-2.1 Знает: особенности методического обеспечения образовательного процесса и проектирования образовательного маршрута, нормативные требования к нему.

•ПК-2.2. Умеет: проектировать и разрабатывать образовательные программы, программы дисциплин по физической культуре и спорту; проектировать содержание различных моделей обучения в области физической культуры и спорта и применять их в образовательной практике.

•ПК-2.3 Владеет приемами и инструментарием разработки образовательных маршрутов разного уровня; способен осуществлять их оценку.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения. В результате изучения магистрант должен

- **знать:**

•основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых;

•особенности современного образовательного процесса в области физического воспитания и спорта;

•методику традиционных и инновационных систем занятий со взрослым населением;

- нормативно-правовое обеспечение организации занятий со взрослым населением;
- **уметь:**
- ставить и решать задачи физического воспитания взрослого населения;
- использовать различные формы организации занятий в основной период трудовой деятельности;
- составлять методики физического воспитания со взрослым населением;
- **владеть:**
- методами и организацией проведения занятий со взрослым населением;
- методикой применения средств физической культуры со взрослым населением в различных направлениях физкультурно-оздоровительной деятельности;
- средствами физической культуры для личного самосовершенствования

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Физическое воспитание взрослого населения» составляет 4 зачетные единицы (далее – ЗЕ) (144 часа):

№	Наименование раздела	Курс	Се- местр	Кол-во часов	ЗЕ
1	«Физическое воспитание взрослого населения»	1	2	144	4

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной работы

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа магистрантов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально и индивидуально.

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 2
Общая трудоемкость	144	144
Контактная работа	28	28
Аудиторные занятия	28	28
Лекции	6	6
Практические занятия	22	22
Самостоятельная работа	80	80
Вид итогового контроля	36	экзамен
Интерактив	14	14

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 2
Общая трудоемкость	144	144
Контактная работа	18	18
Аудиторные занятия	18	18
Лекции	4	4
Практические занятия	14	14
Самостоятельная работа	117	117
Вид итогового контроля	9	экзамен
Интерактив	10	10

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план (стационар)

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых	19	1	4	14
2.	Социальные гарантии физического воспитания трудящихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт	21	1	4	16
3.	Физическое воспитание студенческой молодежи	23	1	6	16
4.	Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности	23	2	4	18
5.	Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста	21	1	4	16
Экзамен		36			
ИТОГО		144	6	22	80

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых	ЛК	Лекция - визуализация	2
2.	Социальные гарантии физического воспитания трудящихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт	ПР	Работа в малых группах	2
3.	Физическое воспитание студенческой молодежи	ПР	Кейс - задача	4
4.	Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности	ПР	Работа в малых группах	2
5.	Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста	ПР	Работа в малых группах	4

ИТОГО	14
--------------	----

Учебно-тематический план (ОЗО)

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	
1.	Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых	19	-	2	20
2.	Социальные гарантии физического воспитания трудящихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт	21	1	2	20
3.	Физическое воспитание студенческой молодежи	23	1	4	26
4.	Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности	23	1	2	26
5.	Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста	21	1	4	25
Экзамен		9			
ИТОГО		144	4	14	117

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Значение и условия физического воспитания взрослого населения. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых	ЛК	Лекция - визуализация	2
2.	Социальные гарантии физического воспитания трудящихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт	ПР	Работа в малых группах	2
3.	Физическое воспитание студенческой молодежи	ПР	Кейс - задача	2
4.	Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности	ПР	Работа в малых группах	2
5.	Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста	ПР	Работа в малых группах	2
			10	

3 СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

Тема 1. Значение и условия физического воспитания взрослого населения

Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых
Социальные гарантии физического воспитания трудящихся. Направляющие и организующие начала. Увеличение бюджета времени на внедрение физической культуры в быт

Тема 2. Социальные гарантии физического воспитания трудящихся.

Направляющие и организующие начала.

Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт

Тема 3. Физическое воспитание студенческой молодежи

Задачи и основы организации. Программное содержание и построение курса физического воспитания в средних учебных заведениях и вузах. Физкультурно-массовая и оздоровительная работа в средних и высших учебных заведениях.

Разделы, нормы и требования. Особенности курса в специальном, подготовительном и специальном отделениях. Отделение спортивного совершенствования. Дополнительные занятия. Формы самодеятельного движения. Спортивный клуб

Тема 4. Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности

Общая характеристика. Особенности отдельных направлений. Физкультурно-гигиеническое и оздоровительное направления. Физическая культура в условиях повседневного быта. Использование средств физической культуры при организации полноценного отдыха и культурного досуга.

Общеподготовительное, спортивное и профессионально-прикладное направление. Общая физическая подготовка. Углубленные занятия спортом. Профессионально-прикладное использование физической культуры

Тема 5. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста

Старение и задачи направленного использования физической культуры. Содержание и организационно-методические основы занятий. Характерные средства. Формы организации. Типичные черты методики

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Представленные учебно-методические материалы программы направлены на обеспечение методической помощи магистрантам в овладении дисциплины «Физическое воспитание взрослого населения», возможности для самостоятельного и углубленного изучения отдельных разделов курса.

Учебно-методические материалы по подготовке лекционных, семинарских и лабораторных занятий по реализации современных методик и технологий работы со взрослым населением в области физической культуры и спорта представлены отдельно по каждому разделу в соответствии с программой дисциплины.

При освоении разделов программы у магистрантов появляется возможность получить представление о организационно-методических основах работы со взрослым населением, их эффективного физического воспитания.

При посещении практических занятий осваиваются основные методики физического совершенствования с помощью методик и технологий, стимулирующих процессы самоанализа и самовоспитания личности.

При подготовке к семинарским занятиям № 3-4 необходимо изучить программно-методическое обеспечение занятий в средних и высших учебных заведениях, которые регулярно обновляются и совершенствуются.

При изучении дисциплины особое внимание обратить на вопросы для самоконтроля, так ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку литературы, использовать возможности сети интернет.

Освоение курса обеспечивается обязательным выполнением практических заданий, которые представлены в практикуме дисциплины и соответствуют изученным темам. Каждое задание оценивается по пятибалльной шкале. Тема считается освоенной, если отметка за представленную работу оценена преподавателем не ниже чем на «удовлетворительно».

В процессе освоения курса необходимо постоянно следить за развитием новых нетрадиционных физкультурно-оздоровительных технологий, что позволит более эффективно осваивать предмет.

По окончании изучения дисциплины магистранты сдают экзамен, который может быть проведен в форме теоретического опроса или тестирования. Один из вариантов теста представлен в учебной программе.

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1-2. Значение и условия физического воспитания взрослого населения

Содержание

1. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых
2. Цель, задачи, средства физического воспитания взрослых
3. Массовая и оздоровительная физическая культура взрослого населения
4. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях
5. Анализ научных исследований в области физического воспитания взрослого населения (современные научные проблемы физического воспитания взрослых)

Тема 3-4. Социальные гарантии физического воспитания трудящихся

Содержание

1. Направляющие и организующие начала.
2. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт
3. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации
4. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях
5. Нормативно-правовое обеспечение физического воспитания взрослого населения
6. Адаптивное физическое воспитание в санаторно-курортных учреждениях
7. Особенности физического воспитания женского контингента

Тема 5-7. Физическое воспитание студенческой молодежи

Содержание

1. Значение и задачи физического воспитания студентов
2. Физическое воспитание в средних учебных заведениях
3. Примерные программы физического воспитания студентов гуманитарных и технических ВУЗов

4. Возрастные особенности контингента, обучающегося в ВУЗе
5. Методические основы физического воспитания в вузе
6. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях
7. Физическое воспитание студенток
8. Методика занятий со студентами по адаптивной физической культуре
9. Формы организации физического воспитания студентов
10. Массовая физическая культура со студентами
11. Комплекс ГТО - как средство повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом

Тема 8- 9. Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности

Содержание

1. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью
2. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны.
3. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.
2. Физическая культура в научной организации труда.
3. Динамика работоспособности человека в процессе труда и основные требования к подбору комплексов производственной гимнастики
4. Адаптивные технологии физического воспитания взрослого населения

Тема 10-11. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста

Содержание

1. Возрастные особенности людей пожилого и старшего возраста в аспекте физического воспитания
2. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
3. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями
4. Характерный средства занятий физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста
5. Адаптивные методики и технологии физического воспитания людей пожилого и старшего возраста

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК 2 ПК-1 ПК-2	Собеседование	Низкий (неудовлетворительно)	Студент отвечает неправильно, нечетко и неубедительно, дает неверные формулировки, в ответе отсутствует какое-либо представление о вопросе
		Пороговый	Студент отвечает неконкретно, слабо аргумен-

		(удовлетворительно)	тировано и не убедительно, хотя и имеется какое-то представление о вопросе
		Базовый (хорошо)	Студент отвечает в целом правильно, но недостаточно полно, четко и убедительно
		Высокий (отлично)	Ставится, если продемонстрированы знание вопроса и самостоятельность мышления, ответ соответствует требованиям правильности, полноты и аргументированности.
ОПК 2 ПК-1 ПК-2	Тест	Низкий (неудовлетворительно)	Количество правильных ответов на вопросы теста менее 60 %
		Пороговый (удовлетворительно)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 61-75 %
		Базовый (хорошо)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 76-84 %
		Высокий (отлично)	Количество правильных ответов на вопросы теста от 85-100 %
		Базовый (хорошо)	Задание в основном выполнено. Ответы правильные, но: - В ответе допущены малозначительные ошибки и недостаточно полно раскрыто содержание вопроса; - Не приведены иллюстрирующие примеры, недостаточно четко выражены обобщающие мнение студента; - Допущено 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.
		Высокий (отлично)	Задание выполнено в максимальном объеме. Ответы полные и правильные. - Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; - Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; - Излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
ОПК 2 ПК-1 ПК-2	Доклад, сообщение	Низкий (неудовлетворительно)	Доклад студенту не зачитывается если: - Студент не усвоил значительной части проблемы; - Допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - Испытывает трудности в практическом применении знаний; - Не может аргументировать научные положения; - Не формулирует выводов и обобщений; - Не владеет понятийным аппаратом.
		Пороговый (удовлетворительно)	Задание выполнено более чем на половину. Студент обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но:

			<ul style="list-style-type: none"> - Тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - Допускает несущественные ошибки и неточности; - Испытывает затруднения в практическом применении полученных знаний; - Слабо аргументирует научные положения; - Затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - Частично владеет системой понятий.
		Базовый (хорошо)	<p>Задание в основном выполнено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - Не допускает существенных неточностей; - Увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - Аргументирует научные положения; - Делает выводы и обобщения; - Владеет системой основных понятий.
		Высокий (отлично)	<p>Задание выполнено в максимальном объеме.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - Уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - Опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - Умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - Делает выводы и обобщения; - Свободно владеет понятиями.

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт/экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- Вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок.
- Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами.
- Продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если:

- Не раскрыто основное содержание учебного материала.
- Обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала.

- Допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

- Не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка 5 (отлично) ставится, если:

- Полно раскрыто содержание материала билета.

- Материал раскрыт грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология.

- Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации.

- Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков.

- Ответ прозвучал самостоятельно без наводящих вопросов.

- Допущено 1-2 неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка 4 (хорошо) ставится, если:

- В изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие основного ответа.

- Допущены 1-2 недочета при освещении основного содержания ответа исправленные по замечанию экзаменатора.

- Допущена ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исполняются по замечанию экзаменатора.

Оценка 3 (удовлетворительно) ставится, если:

- Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее содержание вопроса и продемонстрированы умения и достаточные для дальнейшего усвоения материала.

- Имелись затруднения, или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов.

- При неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится, если:

- Нераскрыто основное содержание учебного материала.

- Обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала.

- Допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

- Несформированы компетенции, умения и навыки.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Примеры тестовых заданий

Инструкция для магистранта

Тест содержит 25 заданий, из них 15 заданий – часть А, 5 заданий часть В, 5 заданий – часть С, на его выполнение отводится 90 минут. Если заданий не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Верно выполненные задания части А оцениваются в 1 балл, части В – 2 балла, части С – 5 баллов за каждый вопрос.

Часть А

1 Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения. Укажите, как называются эти учебные отделения:

а) подготовительное, основное, медицинское; б) основное, специальное, спортивное; в) спортивное, физкультурное, оздоровительное; г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

2 Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

а) факультативные занятия; б) физические упражнения в режиме учебного дня; в) учебные занятия; г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

3 Основной формой физического воспитания учащихся средних специальных учебных заведений является:

а) урок физической культуры; б) учебное занятие по физическому воспитанию; в) учебное занятие по физической культуре; г) физкультурное занятие.

4 Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

а) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу; б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня; в) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармоничного физического развития трудящихся; г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

5 Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

а) 1–2 занятия; б) 3–4 занятия; в) 5–6 занятий; г) 7–9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

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

а) физические упражнения; б) оздоровительные силы природы; в) гигиенические факторы; г) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

7 Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение:

а) дозированная ходьба; б) бег с максимальной скоростью; в) прогулки на лыжах; г) езда на велосипеде; д) силовые упражнения с задержкой дыхания; е) плавание.

В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

1) а, б, д; 2) б, д, е; 3) а, в, г, е; 4) а, б, в, г, д, е.

8 Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле:

а) ЧСС = 220 – возраст (лет); б) ЧСС = 190 – возраст (лет); в) ЧСС = исходный пульс в покое + возраст (лет); г) ЧСС = 90 + возраст (лет).

9 Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:

а) линейно восходящей; б) ступенчато восходящей; в) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию; г) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению;

10 В занятиях физическими упражнениями урочного типа с лицами пожилого и старшего возраста наиболее значительная физическая нагрузка приходится:

а) на подготовительную часть занятия; б) на начало основной части занятия; в) на середину (или вторую половину) основной части занятия; г) на начало заключительной части занятия.

11. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма; б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии; в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование; г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

12. При какой частоте сердечных сокращений (ЧСС) появляются наилучшие возможности для тренировки сердечно-сосудистой системы:

а) 200-240 уд./мин.; б) свыше 180 уд./мин.; в) 130-180 уд./мин.

13. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

а) общая физическая подготовка (ОФП); б) специальная физическая подготовка (СФП); в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

14. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

а) общая физическая подготовка (ОФП); б) специальная физическая подготовка (СФП); в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

15. Направленности специальной физической подготовки (СФП)

а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка; б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка (ОФП); в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП)

Часть Б

1 Запишите в таблицу название учебных отделений по физическому воспитанию в вузе и укажите целевую направленность занятий в этих отделениях

Название учебных отделений по физическому воспитанию	Целевая направленность занятия в отделениях

2 Заполните таблицу – Формы организации физического воспитания студентов и их характеристика

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

3 Заполните таблицу – Формы организации физического воспитания учащихся и их характеристика

Формы организации физического воспитания	Характеристика формы организации физического воспитания

--	--

4 Составить структурно-логические схемы:

- а) программы по физической культуре для учащихся профессионально-технических учебных заведений (переработанной и дополненной), 1999 г.;
- б) программы по физической культуре для высших учебных заведений непрофильных специальностей

5. Перечислите основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте

Часть С

1. Заполните таблицу "Функциональные изменения в организме (в системах и органах) в пожилом и старшем возрасте"

Функциональные изменения в			
Сердечно-сосудистой системе	Дыхательной системе	Мышечной системе	Нервной системе

2. Перечислите основные методические правила, которых необходимо придерживаться при проведении физкультурных занятий с лицами пожилого и старшего возраста

3. Перечислите основные контрольные упражнения (тесты), с помощью которых можно оценить уровень физической подготовленности людей пожилого и старшего возраста

4. Заполните таблицу "Методы самоконтроля за состоянием организма и его реакциями на физическую нагрузку"

Методы самоконтроля	
Субъективные	Объективные

5. Заполните таблицу "Возрастные периоды и возраст"

Возрастной период	Возраста (лет)
Молодежный возраст	
Зрелый возраст	
а) женщины	
б) мужчины	
Пожилой возраст	
а) женщины	
б) мужчины	
Старший (или старческий возраст)	

Перечень вопросов для собеседования:

- 1 Каковы цель и задачи физического воспитания учащихся ПТУ и ССУЗов?
- 2 Каковы структура и содержание программы по физической культуре учащихся ПТУ и ССУЗов?
- 3 Каковы задачи и социальное значение профессионально-прикладной физической подготовки?
- 4 Какие формы организации ФВ учащихся ПТУ и ССУЗов вы знаете?
- 5 Каковы цель и задачи ФВ студентов ВУЗов?
- 6 Каковы структура и содержание программы и учебного материала по физической культуре студентов ВУЗов?
- 7 Какие формы организации ФВ студентов вы знаете?
- 8 Как осуществляется контроль и оценка успеваемости в ФВ учащихся и студентов?
- 9 Каковы задачи физической культуры на различных возрастных этапах основного периода трудовой деятельности?
- 10 Каковы задачи и методика проведения организационных форм по ФВ взрослого населения?
- 11 Как осуществляется организация и проведение соревнований с лицами зрелого возраста?
- 12 Каковы задачи направленного использования физической культуры при старении организма?
- 13 Как проводится самоконтроль в процессе занятий физической культурой взрослым населением?
- 14 Каковы роль и значение физической культуры в здоровом образе жизни человека?
- 15 Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на жизненное и творческое долголетие человека?
- 16 В чем заключается социокультурное значение ФВ для взрослого и стареющего населения?

Критерии оценки реферата

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутриспредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

Темы рефератов

- 1 Особенности физического воспитания взрослого населения
- 2 Формы организации занятий по ФВ учащихся средних и высших учебных заведений
- 3 Структура и содержание программы по физической культуре для учащихся ПТУ и ССУЗов
- 4 Структура и содержание программы по физической культуре для студентов ВУЗов
- 5 Методика ФВ в ССУЗах
- 6 Методика ФВ в ВУЗах
- 7 Здоровый образ жизни и физическая культура студентов
- 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка
- 9 Структура и содержание педагогического контроля в ФВ подрастающей молодежи
- 10 Проблемы ФВ взрослого населения
- 11 Физическая культура в структуре ЗОЖ взрослого человека
- 12 Организационно-методические основы производственной физической культуры
- 13 Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп взрослого населения
- 14 Особенности физического воспитания пожилых людей
- 15 Физическое воспитание женского контингента

Перечень вопросов к экзамену

1. Значение и условия физического воспитания взрослого населения
2. Основные факторы, определяющие особенности физического воспитания взрослых
3. Цель, задачи, средства физического воспитания взрослых
4. Массовая и оздоровительная физическая культура взрослого населения
5. Отношение взрослого населения к занятиям физической культурой в новых социально-экономических условиях
6. Анализ научных исследований в области физического воспитания взрослого населения (современные научные проблемы физического воспитания взрослых)
7. Социальные гарантии физического воспитания трудящихся
8. Направляющие и организующие начала.
9. Увеличение бюджета свободного времени и внедрение физической культуры в быт
10. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации
11. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях
12. Нормативно-правовое обеспечение физического воспитания взрослого населения

13. Адаптивное физическое воспитание в санаторно-курортных учреждениях
14. Особенности физического воспитания женского контингента
15. Физическое воспитание студенческой молодежи
16. Значение и задачи физического воспитания студентов
17. Физическое воспитание в средних учебных заведениях
18. Примерные программы физического воспитания студентов гуманитарных и технических ВУЗов
19. Возрастные особенности контингента, обучающегося в ВУЗе
20. Методические основы физического воспитания в вузе
21. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях
22. Физическое воспитание студенток
23. Методика занятий со студентами по адаптивной физической культуре
24. Формы организации физического воспитания студентов
25. Массовая физическая культура со студентами
26. Комплекс ГТО - как средство повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом
27. Физическое воспитание и другие формы направленного использования физической культуры в основной период трудовой деятельности
28. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью
29. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны.
30. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания.
31. Физическая культура в научной организации труда.
32. Динамика работоспособности человека в процессе труда и основные требования к подбору комплексов производственной гимнастики
33. Адаптивные технологии физического воспитания взрослого населения
34. Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста
35. Возрастные особенности людей пожилого и старшего возраста в аспекте физического воспитания
36. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрасте
37. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями
38. Характерные средства занятий физической культурой с людьми пожилого и старшего возраста
39. Адаптивные методики и технологии физического воспитания людей пожилого и старшего возраста
40. Структура и содержание педагогического контроля в физическом воспитании подрастающей молодежи

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования www.i-exam.ru»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т.п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Адаптивная физическая культура в геронтологии: учеб. пособие / О.Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010 - 164 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методика практического обучения : учеб. / И. С. Барчуков. - М.: КНОРУС, 2014. - 297 с. : ил., фот. - (Бакалавриат).
3. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для студ. вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 238 с. - (Бакалавриат).
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник для студ. вузов / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2010. - 366 с.
5. Дворкин, Л.С. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л.С. Дворкин, К.Д. Черемит, О.Ю. Давыдов; под общ. ред. Л.С. Дворкина. - Ростов н/Д: Феникс: Краснодар: Неоглори, 2008. - 700 с.
6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 444 с.
7. Красносельский, Г.И. Физическая культура для лиц пожилого возраста Киев «Здоровье» № 1986г.
8. Марчук, П. Д. Занятия физкультурой с людьми старшего возраста. Держмедвидав УРСР, 1958.
9. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Кнорус, 2012. - 184 с.
10. Мотылянская, Р. Е. Спорт и возраст. Медгиз, 1986.
11. Муравьев, И. В. Активный отдых и регуляция функциональных систем при старении организма // Теория и практика физической культуры, 1964, № 5, стр. 31—37
12. Саркизов-Серазини И. М Физиологические основы старения и влияние физических упражнений на организм лиц старшего возраста (В сборнике «Научные основы применения физических упражнений лицами пожилого возраста», Медгиз, 1963)

13. Саркизов-Серазини, И.М. «Научные основы применения физических упражнений лицами пожилого возраста», Гос. изд. мед. литер., Москва, 1963г.
14. Транквиллитати А Н. Физическая культура для женщин в пожилом возрасте. Медгиз, 1959.

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru>.
2. Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» - <http://www.ecs>.
3. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>.
4. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru>.
5. Российский портал открытого образования – <http://www.openet.ru/University.nsf/>
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России – <http://www.runnet.ru/res>.
7. Глобальная сеть дистанционного образования – <http://www.cito.ru/gdenet>.
8. Портал бесплатного дистанционного образования - www.anriintern.com
9. Портал Электронная библиотека: диссертации – <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog>.
10. Портал научной электронной библиотеки – <http://elibrary.ru/defaultx.asp>.
11. Сайт Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО). – Режим доступа: UNESCO.
12. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>.
13. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. – Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/ru>.
14. Сайт Министерства просвещения РФ. – Режим доступа: <https://edu.gov.ru>.

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. Polpred.com Обзор СМИ/Справочник [http:// polpred.com/news](http://polpred.com/news).
2. ЭБС «Лань» [http:// e.lanbook.com](http://e.lanbook.com).

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, с выходом в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (стенды, карты, таблицы, мультимедийные презентации).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoft office, Libreoffice, OpenOffice; Adobe Photoshop, Matlab, DrWeb antivirus и т.п

Разработчик: доцент кафедры теории и методики физической культуры, безопасности и здоровья Л.И. Карнабеда

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 8 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: 20	
Из пункта 9.3 исключить:	В пункт 9.3 включить:
Polpred.com Обзор СМИ/Справочник (http://polpred.com/news.) ЭБС «Лань» (http://e.lanbook.com)	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (https://elibrary.ru/defaultx.asp?) Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru/info/lka)