

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.04.01 «Организация занятий физической
культурой взрослого населения»**

Направление подготовки:

44.03.01 – Педагогическое образование

Профиль: «Физическая культура»

1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность к решению профессиональных задач педагогического содержания в области физического воспитания и спорта взрослого населения.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечить теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта взрослого населения.
2. Изучить общую характеристику сущности физического воспитания и спорта взрослого населения.
3. Раскрыть закономерности функционирования, пути и условия использования теоретических основ физического воспитания взрослого населения в практической деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в число дисциплин вариативной части, дисциплин по выбору программы бакалавриата направления подготовки 44.03.01 – Педагогическое образование Профиль «Физическая культура». Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.ДВ.06.02.

Студенты в процессе обучения приобретают системные научные знания по проблемам физического воспитания и спорта взрослого населения. Основой для изучения дисциплины являются знания, полученные студентами в ходе освоения дисциплин на предыдущих курсах. Пререквизиты дисциплины: содержание дисциплины находится в логической связи с дисциплинами, освоенными студентами на предыдущих курсах, таких как: «Возрастная педагогика», «Возрастная психология», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Физиология физического воспитания и спорта», «Основы спортивной тренировки» и др.

Постреквизиты дисциплины: «Спортивная медицина», Мониторинг педагогических исследований», «Экономика и менеджмент физической культуры и спорта», «История развития физической культуры и спорта в Сахалинской области».

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Знать: требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования. УК-1.2 Уметь: планировать и проводить учебные занятия. УК-1.3 Владеть: организацией, осуществлением контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися.
ПКС-1	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения)	ПКС-1.1 <i>Знать:</i> основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий. ПКС-1.2. <i>Уметь:</i> управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность. ПК-8.3 <i>Владеть:</i> взаимодействием с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	8 семестр	всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа:	44	44
Лекции (Лек)	10	10
Практические занятия (ПР)	30	30
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО) (проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами)	4	4
Промежуточная аттестация	зачет	зачет
Самостоятельная работа:	28	28

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	8 семестр	всего
- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);	2	2
- написание эссе (Э);	2	2
- самостоятельное изучение разделов (тема 2);	2	2
- написание реферата (Р) (тема 2);	2	2
- подготовка презентации (П) (тема 5);	2	2
- самоподготовка к мини-конференции (тема 3);	2	2
- выполнение учебного задания (УЗ) (тема 7-12).	16	16

4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 72 часа: контактная работа – 44 часа: 10 часов – лекции, 30 часов – практические занятия, 4 часа - проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами. Самостоятельная работа – 28 часов. Дисциплина реализуется в 8 семестре. Вид промежуточной аттестации – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
РАЗДЕЛ I. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ					
Тема 1. Цели и задачи государственной политики в привлечении к систематическим занятиям физической культурой взрослого населения.	8	2	2		Подготовка сообщения на практическом занятии.
Тема 2. Мировые тенденции развития физической культуры взрослого населения.	8			2 Самостоятельно е изучение темы	Реферат

Тема 3. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация).			2	2 Подготовка выступления на конференцию	Мини-конференция
Тема 4. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения и социализации личности..	8		2	2	Подготовка сообщения на практическом занятии
Тема 5. Создание условий для развития физической культуры среди различных категорий населения.	8		2	2	Подготовка презентации
Тема 6. Понятие и виды оздоровительной физической культуры для различных категорий населения.	8		2		Эссе
Итого по первому разделу		2	10	8	
РАЗДЕЛ II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ					
Тема 7. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы. Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно- двигательной системы.	8	2	2	2 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 1
Тема 8. Основные двигательные режимы.	8	2	2	2	Учебное задание № 2 № 3
Тема 9. Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой	8	2	2	2	Учебное задание №4 №5
Тема 10. Самоконтроль в массовой физической культуре взрослого населения.	8	2	2	2	Учебное задание № 6 №7
Тема 11. Практическое выполнение тренировочного занятия с взрослым населением.	8		6	2 Подготовка плана тренировочного занятия	Учебное задание № 8
Тема 12. Разработка методического пособия «Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой».	8		6	8 Разработка учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 9
Итого по второму разделу		8	20	20	
Итого: 108 часов		10	30	28	
Промежуточная аттестация: зачет					

Заочная форма обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы, 72 часа: контактная работа – 11 часов: 4 часа – лекции, 6 часов – практические занятия, 58 часов – самостоятельная работа, 1 час - проведение текущих консультаций и индивидуальная работа со студентами. Дисциплина реализуется в 9 семестре. Вид промежуточной аттестации – зачет.

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	
РАЗДЕЛ I. ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ					
Тема 1. Цели и задачи государственной политики в привлечении к систематическим занятиям физической культурой взрослого населения.	9	0,5	0,5		Подготовка сообщения на практическом занятии.
Тема 2. Мировые тенденции развития физической культуры взрослого населения.	9		0,5	2 Самостоятельное изучение темы	Реферат
Тема 3. Научно-технический прогресс и его влияние на жизнедеятельность человека (интенсификация темпа жизни, отрицательные эмоции, режим питания, гиподинамия, акселерация).	9		0,5	2 Подготовка выступления на конференцию	Мини-конференция
Тема 4. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни населения и социализации личности..	9		0,5	2	Подготовка сообщения на практическом занятии
Тема 5. Создание условий для развития физической культуры среди различных категорий населения.	9		0,5	2	Подготовка презентации
Тема 6. Понятие и виды оздоровительной физической культуры для различных категорий населения.	9	0,5	0,5	2	Эссе
Итого по первому разделу		1	3	10	
РАЗДЕЛ II. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ					

Тема 7. Алгоритмы физического развития и его особенности в зависимости от конституционального типа, возрастной группы. Адинамия. Гиподинамия. Перенапряжение опорно- двигательной системы.	9	0,5	0,5	4 Выполнение учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 1
Тема 8. Основные двигательные режимы.	9	0,5	0,5	6	Учебное задание № 2 № 3
Тема 9. Врачебный контроль за взрослыми, занимающимися физической культурой	9	0,5	0,5	6	Учебное задание №4 №5
Тема 10. Самоконтроль в массовой физической культуре взрослого населения.	9	0,5	0,5		Учебное задание № 6 №7
Тема 11. Практическое выполнение тренировочного занятия с взрослым населением.	9	0,5	0,5	10 Подготовка плана тренировочного занятия	Учебное задание № 8
Тема 12. Разработка методического пособия «Дневник самоконтроля занимающегося физической культурой».	9	0,5	0,5	10 Разработка учебного задания самостоятельно	Учебное задание № 9
Итого по второму разделу		3	3	48	
Итого: 72 часа		4	6	58	
Промежуточная аттестация: зачет					

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

- 1.Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 480 с.
- 2.Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учеб. / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Сов. спорт, 2010. – 464 с.

9.2. Дополнительная литература

1. Бальсевич В. К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры . – 2003. – № 5 . – С. 19–22.
- Бишаева А. А. Физическая культура : учеб. / А. А. Бишаева, В. В. Малков. – М. : КНОРУС, 2016. – 312 с.
2. Вавилов Ю. Н. О проекте всемирного спортивно-оздоровительного движения / Ю. Н. Вавилов, К. Ю. Вавилов, А. Ю. Силина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 4. – С. 58–61.

3. Вилькин Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие / Я. Р. Вилькин, Т. М. Каневец. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 225 с.
4. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – С. 2–3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (от 15 апреля 2014, № 302) [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.basegarant.ru>.
5. Кречмер Э. (1921). Строение тела и характер: пер. с нем. М., Л.: Биомедгиз, 1930. 304 с.
6. Мартиросов Э.Г., Николаев Д.В., Руднев С.Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М.: Наука, 2006. 248 с.
7. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учеб. для вузов. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 432 с.
8. Рыжкин Ю. Е. К вопросу о понятии феномена «физическая рекреация» / Ю. Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры, 2001. – № 4. – С. 55–57.
9. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minsport.dov.ru>.

9.3 Периодические издания

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1.4.1 Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),

9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13
10. ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
11. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования 2019-05-13 по 2021-04-13
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; сахгу.пф
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)
8. <https://math.ru/>
9. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)
10. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
11. 3. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
12. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
13. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
14. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
15. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
16. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
17. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
18. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
19. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

Программу составил:

Светлана Александровна Пронкина, доцент, канд. пед. наук _____

Рабочая программа дисциплины *«Организация занятий физической культурой взрослого населения»* утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта
протокол № 9 «19» мая 2022г.

Заведующий кафедрой

Кокорина О.Р. _____

Рецензент: